



# Goresan Tinta Kehidupan

Oleh  
**Bhikkhu Khemadhiro**

## **GORESAN TINTA KEHIDUPAN**

Penulis : Bhikkhu Khemadhiro

Editor : Tim Vidyasena

Foto : Koleksi dokumen pribadi

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 172 halaman

Jenis Font : Segoe UI

Berkshire Swash

Diterbitkan Oleh :



Vidyasena Production

Vihara Vidyaloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 2923432

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Mei 2018

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

# Daftar Isi

Prawacana Penerbit .....	ix
Kata Pengantar .....	xi
1. Senyum Manis .....	1
2. Dahsyatnya Sebuah Senyum .....	2
3. Senyum .....	3
4. Melangkah di Jalan Dhamma .....	4
5. Aku Pasti Bisa Jadi Luar Biasa .....	5
6. Kerja, Kerja, Kerja .....	6
7. Hidup adalah Perjuangan .....	7
8. Di Mana Bahagia? .....	9
9. Bagaimana Mau Bahagia .....	12
10. Benarkah Mau Bahagia? .....	13
11. Lakukan Segala Sesuatu dengan Sepenuh Hati .....	14
12. Contoh Lewat Tindakan Nyata Sungguh Luar Biasa .....	15
13. Jangan Melekat .....	16
14. Jangan Banyak Alasan .....	17
15. Jalani Hidup dengan Kebajikan .....	18

16.	Love You .....	20
17.	Sebuah Cerita Tentang Kejujuran .....	21
18.	Tidak Baik Menyimpan Dendam .....	23
19.	Makna Berdana Makanan .....	25
20.	Jangan Kikir Pengetahuan .....	27
21.	Ojo Sering Mengeluh, Lebih Banyaklah Bersyukur .....	28
22.	Setiap Kebaikan Pasti Akan Berbuah Kebaikan .....	29
23.	Sejarah Kebajikan Tak Pernah Hilang .....	31
24.	Tali Persahabatan .....	32
25.	Makna Hari Kamis .....	33
26.	Akibat Sering Berjudi .....	35
27.	Sila Adalah Perhiasan Terindah .....	37
28.	Jalan Dhamma .....	39
29.	Semangat Berbuat Baik Sebelum Kematian Datang .....	40
30.	Menjadi Indah Luar Dalam .....	42
31.	Cinta Sejati .....	44
32.	Jadikan Hidup Penuh Manfaat .....	45
33.	Wujudkanlah Mimpi Mu .....	47
34.	Teruslah Berbuat Baik Sebagai Bekal yang Terbaik Kemanapun Kita Pergi .....	48
35.	Bermacam Jenis Pemberian .....	49

36.	Menjadi Baik, Syaratnya Harus Berbuat Baik .....	50
37.	Memberi Perhatian dengan Senyuman & Pelukan .....	51
38.	Pengorbanan Darah dengan Donor Darah .....	52
39.	Semangat Wujudkan Mimpi .....	54
40.	Puisi .....	55
41.	Hati-Hati Kendalikan Diri .....	58
42.	Sesuatu .....	60
43.	Orangtua Adalah Sumber Berkah .....	61
44.	Senang Memberi & Berbagi .....	62
45.	Tahu Itu Baik, Daripada Tidak Tahu .....	63
46.	Waspadalah!!! Kebencian Pencuri Kebahagiaan .....	64
47.	Siap Menghadapi Perubahan .....	65
48.	Orang Bodoh VS Orang Bijak .....	66
49.	Yang Penting, Lakukan Aksi Yang Penting-Penting Jangan Hanya Sekedar Teori .....	67
50.	Cinta Kasih yang Tulus .....	68
51.	Terus Melangkah di Jalan Dhamma .....	70
52.	Proses Menjadi (Buku) .....	71
53.	Waspadalah .....	73
54.	Orang Miskin VS orang Kaya .....	74

55.	Ada Sebab Ada Akibat .....	76
56.	Sopo Sing Nandur Bakal Ngunduh .....	77
57.	Ora Jelas .....	78
58.	Jangan Ragu & Bimbang, Ayunkanlah Terus Langkah-Mu .....	79
59.	Nrimo Ing Pandum .....	80
60.	Jangan Sering Membanding Bandingkan ....	81
61.	Teruslah Berjuang dan Segera Bangkit dari Kegagalan .....	82
62.	Teruslah Mencoba Sampai Berhasil .....	83
63.	Memberi/Berbagi .....	84
64.	Semangat Bersatu dalam Perbedaan .....	85
65.	Ojo Isin, Ojo Wedi Tumindak Becik .....	86
66.	Belajar Dhamma .....	87
67.	Ciptakan dan Wujudkan Hidup Rukun Damai dan Tenteram .....	88
68.	Mencari dan Menjadi Sahabat Sejati .....	89
69.	Mau Jadi Luar Biasa? .....	90
70.	Pindapata .....	91
71.	Proses Menjadi .....	92
72.	Hening Sejenak .....	93
73.	Hari Ini, Sudahkah Saya Berbuat Baik??? .....	94
74.	Setangkai Bunga Dhamma .....	95
75.	Jangan Membeda-Bedakan Siapa yang Khotbah Dhamma .....	96

76.	Praktik Dhamma Adalah Bentuk Penghormatan Tertinggi .....	97
77.	Memuja atau Menghormat Bukan Meminta	98
78.	Jalan Dhamma, Jalan Menuju Kebahagiaan..	100
79.	Tidur Nyenyak .....	101
80.	Ojo Bosen Tumindak Becik .....	102
81.	Lakoni Urip Sing Bener, Jalani Hidup yang Benar, Ojo Neko-Neko .....	103
82.	Pemberian yang Baik .....	104
83.	Milikilah & Lakukanlah Drs. Tuyul .....	105
84.	Pasutri (Pasangan Suami Istri) Bahagia .....	106
85.	Ulang Tahun Ke 28 Selasa 9 Januari 2018 .....	107
86.	Ciri-Cirine lan Carane Wong Becik .....	108
87.	Makna lan Artine Dino Selo .....	109
88.	Ojo Males lan Kakean Alesan .....	110
89.	Ojo Loyo, Ayo Semangat Tumindak Becik ....	111
90.	Urip Bejo Mulyo, Hidup Bahagia .....	112
91.	Buat Apa Sukses Tapi Tak Bahagia .....	113
92.	Pancarkan Cinta Kasih ke Segenap Penjuru kepada Semua Makhluk .....	114
93.	Bekal yang Terbaik dalam Hidup .....	115
94.	Gatot Galau Total .....	117
95.	Milikilah Mimpi yang Besar dan Jangan Lupa Wujudkanlah .....	119
96.	Harapan Baik Setelah Berbuat Baik.....	120

97.	Latihan Sabar .....	121
98.	Tombo Ati Membalut Luka Dihati .....	122
99.	Mau Sukses, Jangan Hanya Dipikirkan .....	123
100.	Kebajikan adalah Bekal Terbaik untuk Menghadapi Kematian .....	124
101.	Cinta Kasih .....	125
102.	Cinta Sejati .....	126
103.	Kemenangan yang Damai .....	127
104.	Ojo Dumeh Jangan Sombong .....	128
105.	Memberi adalah Awal untuk Mendapat .....	129
106.	10 Renungan cermin kehidupan .....	130
107.	Hidup Itu Indah, Maka Tersenyumlah .....	144
108.	Ojo Lali Mesem, Jangan Lupa Tersenyum .....	145
	Tentang Penulis .....	146



# Prawacana Penerbit

Namo Buddhaya,

Hari Tri Suci Waisak merupakan salah satu momen penting bagi umat Buddha, karena pada waktu inilah kita semua berkumpul bersama memperingati tiga peristiwa penting yakni pertama lahirnya Pangeran Siddharta, kedua pertapa Gotama mencapai penerangan sempurna dan terakhir Sang Buddha mencapai parinibbana. Dalam merayakan peringatan hari Tri Suci Waisak, umat Buddha biasanya mengembangkan cinta kasih dengan cara membantu orang-orang yang membutuhkan, melepas hewan (fangsen) seperti ikan dan burung sebagai simbol cinta kasih dan penghargaan terhadap lingkungan serta merenungkan segala perbuatan yang telah dilakukan apakah baik atau buruk sehingga diharapkan di masa mendatang tidak mengulangi perbuatan yang buruk yang dapat merugikan.

Pada kesempatan ini, Free Book Insight Vidyasena Production menerbitkan buku yang berjudul "Goresan Tinta Kehidupan". Buku ini berisi mengenai kumpulan 108 perenungan hidup yang ditulis oleh Bhikkhu Khemadhiro. Kalimat perenungan yang ada di dalam buku ini dapat

memberikan semangat motivasi untuk kita agar kita dapat menjalani hidup dengan lebih baik lagi.

Penerbit menyampaikan terimakasih kepada Bhikkhu Khemadhiro yang telah membagikan pengalaman hidupnya yang ditulis dalam bentuk perenungan sehari-hari. Dalam proses penerbitan buku ini, penerbit juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada para donatur karena dengan kebaikan para donatur lah maka buku ini dapat diterbitkan. Kritik, saran dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya, Terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Tri Suci Waiak 2562 TB  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia

*Dharmawan*

Manager Produksi Buku Vidyasena

# Kata Pengantar

Terpujilah Sang Buddha  
Namo Buddhaya.

Selalu berharap yang terbaik untuk para pembaca yang budiman. Semoga berkah kebaikan, kesehatan, ketenteraman, kerukunan, dan kebahagiaan selalu menyertai Anda semua. Untuk kesekian kalinya, setelah ditunggu-tunggu lebih kurang satu tahun setelah diterbitkannya buku ke-tiga (Setangkai Bunga Dhamma). Kini buku yang sedang Anda pegang adalah "Goresan Tinta Kehidupan". Isinya adalah kumpulan 108 perenungan hidup, sehingga Anda tidak perlu memulai membaca buku ini dari halaman pertama sampai halaman terakhir. Anda boleh saja membacanya mulai dari halaman mana saja dan tentunya karena buku ini adalah kumpulan sebuah renungan, maka saya menyarankan kepada Anda supaya jangan hanya membaca sekali baca langsung selesai. Tetapi bagaimana membacanya berulang-ulang dan merenungkannya dengan mendalam sehingga benar-benar bermanfaat, membuat tambah bijaksana dan membawa pada perubahan perilaku menuju pada kebaikan.

Goresan tinta kehidupan adalah kumpulan kata-kata yang dirangkai menjadi sebuah kalimat yang indah, dengan tujuan agar dapat kita jadikan sebagai bahan renungan ke dalam diri dan juga sebagai cerita kehidupan yang mampu memberi percikan api penyemangat hidup serta setitik pencerahan. Dengan demikian diharapkan mampu mengubah pola pikir yang keliru menjadi benar, serta perilaku yang tidak baik menjadi lebih baik dan mampu menjalani hidup dengan bajik dan bijak.

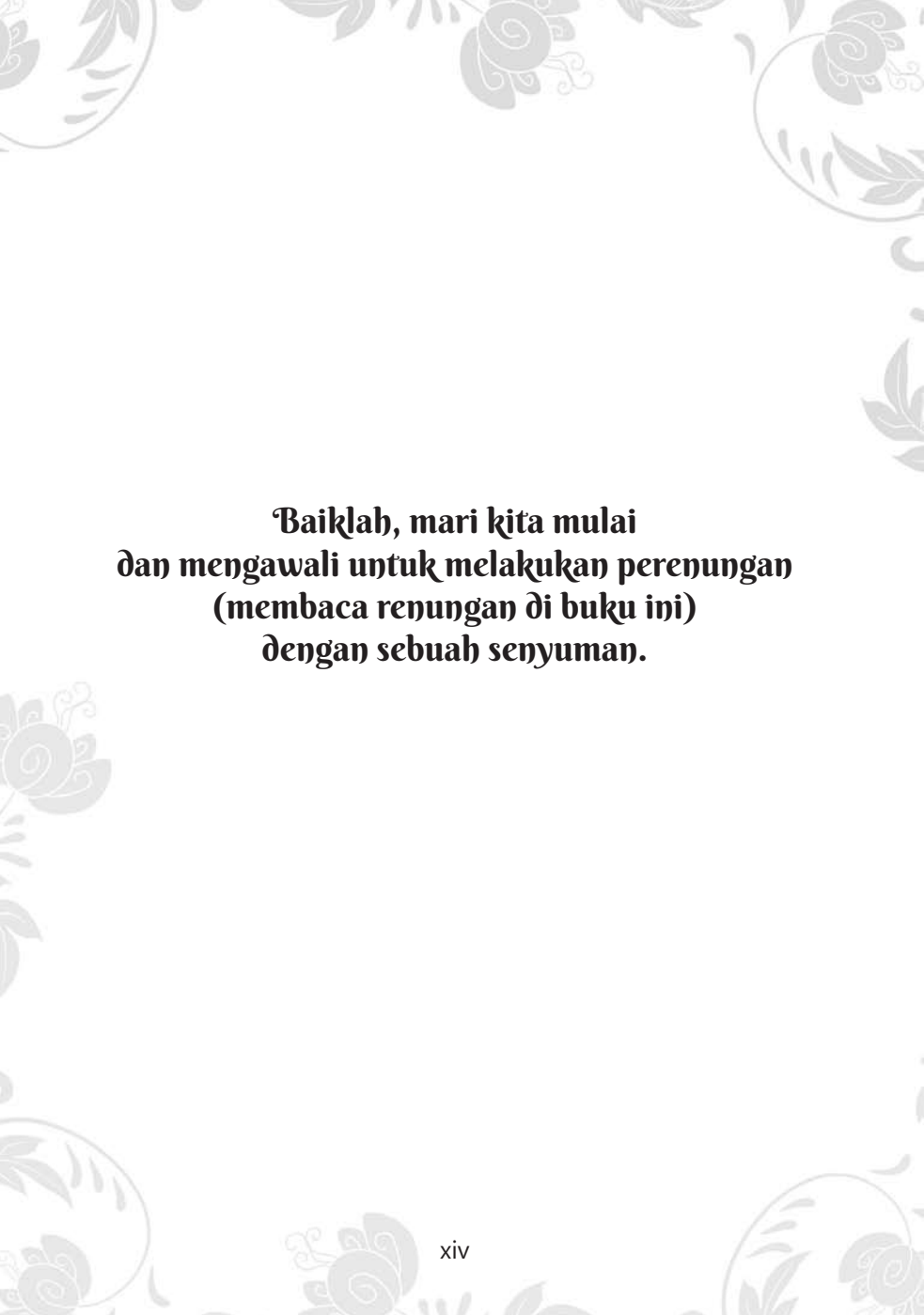
Terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang selalu memberikan dorongan sehingga karya-karya baru dapat muncul kembali. Dukungan moril maupun materil sangat berarti untuk perkembangan karya tulis ini. Terutama sekali terima kasih saya ucapkan kepada Tim Penerbit Insight Vidyasena Production yang telah berkenan menerbitkan buku ini. Terima kasih juga saya ucapkan kepada YM. Bhante Jotidhammo Mahathera, orang tua kandung (*Ibu dan Ayah*) – yang telah memberikan ijin dan mendukung saya menjadi seorang bhikkhu, guru-guru spiritual, saudara kandung (*Kakak saya*) yang senantiasa selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya, serta para donatur dan sahabat-sahabat semuanya yang telah mendukung.

Akhirnya, semoga goresan tinta dalam setiap lembar kertas putih kehidupan di buku ini dapat memberikan semangat motivasi perenungan mendalam tentang hidup, sehingga mampu menjadikan hidup lebih hidup, hidup penuh manfaat serta menjadi lebih baik dan bijak.

Selamat membaca satu persatu renungan dalam buku ini.  
Semoga tercerahkan.  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Salam Semangat.  
Terus Melangkah di Jalan Dhamma.

*Bhikkhu Khemadhiro*  
Kuti Pertapaan Goa Meditasi, Jepara, 2018

A decorative border of light gray floral and leaf patterns surrounds the central text. The patterns include stylized roses and swirling vines.

**Baiklah, mari kita mulai  
dan mengawali untuk melakukan perenungan  
(membaca renungan di buku ini)  
dengan sebuah senyuman.**

# Senyum Manis

Senyum manis yang tulus  
adalah vitamin penyemangat hidup  
yang mampu memberi kita kekuatan  
serta membuat hidup lebih hidup.

Tidak percaya?

Coba saja sekarang Anda tersenyum,  
Maka Anda akan menjadi lebih bersemangat, lebih *fresh*,  
segar, kuat serta lebih percaya diri.

Betul begitu kan?

Dan tentunya, dengan tersenyum  
Anda akan lebih bersemangat untuk terus membaca  
buku ini sampai selesai.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA \* 2

# Dahsyatnya Sebuah Senyum



Walau hanya ada di gambar dan juga tak bertatap muka secara langsung, **ketika seseorang tersenyum** pasti juga akan membuat orang lain yang melihat **ikut tersenyum.**

Sama seperti Anda yang sedang memandangi foto ini pasti tersenyum.

Demikianlah **dahsyatnya** sebuah **senyuman.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.



# Senyum

Senyum adalah cara **termudah**  
yang bisa dilakukan oleh siapa saja  
untuk mengubah suasana hati dan perasaan  
menjadi lebih baik.

Senyum, selain mudah untuk dilakukan  
hal ini juga **tidak mahal harganya**, gratis.

Dan hendaknya karena gratis,  
mari kita bagikan kepada orang-orang  
yang ada disekitar kita.

Supaya semuanya senang, gembira, ceria, tersenyum,  
tertawa dan bahagia.

Semoga semua makhluk hidup **berbahagia**.

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Melangkah di Jalan Dhamma

Teruslah melangkah dengan pasti  
**Yakinkan** dirimu pasti kan capai  
puncak **keberhasilan**.

Jangan berhenti, teruslah melangkah

Jika memang ingin berhenti,  
**berhentilah mengeluh**

Karena keluhan tak kan **mengubah** keadaan  
menjadi lebih baik.

Jagalah api semangatmu  
supaya terus menyala

dan **jangan sampai** padam.


Jangan berhenti di tengah perjalanan

apalagi berbalik kembali.

Doronglah dirimu sendiri  
dengan penuh **semangat**

untuk terus maju

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma



GORESAN TINTA \* 5

# Aku Pasti Bisa Jadi Luar Biasa

Biarlah orang menilai Anda  
hari ini biasa-biasa saja,  
yang penting Anda tetap harus terus berusaha  
supaya besok menjadi luar biasa.  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Kerja, Kerja, Kerja

Hal-hal yang luar biasa  
tak kan pernah bisa dicapai  
hanya dengan berpangku tangan,  
bermalas-malasan, mudah putus asa  
dan gampang mengeluh/ menyerah.  
Tapi sesuatu yang luar biasa itu,  
bisa dicapai dengan penuh  
semangat kerja keras, ulet, rajin, dan sabar serta  
banyak-banyaklah berbuat kebajikan.  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Hidup adalah Perjuangan

Dikatakan bahwa hidup adalah perjuangan.

Untuk itu mari kita bersama-sama berjuang,  
mengalahkan kekikiran dan keserakahan  
dengan kemurahan hati

serta dengan senang dalam memberi dan berbagi.

**Berjuang** mengalahkan kebohongan

dengan kejujuran,

berjuang mengalahkan kebencian, dendam

dan amarah dengan cinta kasih

tidak membenci atau mendendam

serta saling memaafkan.

**Kalahkan kemalasan** dengan

semangat juang yang tinggi,

**kalahkan keragu-raguan** dengan

keyakinan yang kuat,

kalahkan keluhan (sering mengeluh)

dengan sering bersyukur dan berpuas diri,

serta berjuang untuk **mengalahkan kejahatan**

dengan **kebajikan**.

Wong urip iku kudu berjuang, mulo kudu **eling lan waspodo**.

Orang Hidup itu harus berjuang,  
oleh karena itu **harus selalu eling**, sadar  
dan waspada.

Semangat melangkah di jalan dhamma.

# Di Mana Bahagia?

Teringat cerita tentang seorang anak yang kehilangan kunci dan ia sibuk mencarinya di depan rumahnya dengan sia-sia. Ketika ada yang orang lewat dan membantunya mencari, kemudian orang itu bertanya.

"Memang hilangnya dimana?"

"Di dalam rumah", jawabnya

Lho kok Anda mencarinya di luar?"

"Karena diluar terang".

Disadari ataupun tidak, banyak diantara kita yang sering melakukan hal seperti anak ini. Mencari kebahagiaan diluar diri. Padahal kebahagiaan itu tidak jauh dari diri sendiri bahkan ia sangat dekat dengan diri sendiri yaitu bahagia ada di dalam diri. Tidak perlu kita mencarinya di luar diri. Jadi kebahagiaan itu harus dibuat bukan dicari. Banyak orang inginkan kebahagiaan dalam hidupnya tetapi bagaimana mau bahagia jika melihat orang lain sebagai musuh atau saingan, menyimpan dendam tidak

mau memaafkan, mengejar kebahagiaan di luar, menjalani hidup dengan kecemasan masa depan atau penyesalan masa lalu. Irihati, sombong, senang melihat orang lain susah dan susah melihat orang lain senang. Berpikiran negatif, mengharap orang lain celaka. Tidak pernah senyum apalagi tertawa. Selalu menyalahkan orang lain dan menganggap diri sendiri selalu benar. Selalu mencari-cari kesalahan orang lain. Tidak pernah bersyukur dalam hidup, terlalu banyak keinginan sehingga membuat beban pikiran dan stres, banyak kotoran batin, tidak mau memaafkan, menyimpan dendam benci jengkel amarah, kikir serakah, melekat, tidak mau berbagi kebahagiaan untuk orang lain, jarang tertawa maupun tersenyum,

Apalagi Anda terlalu percaya bahwa Anda tidak akan bahagia tanpa benda-benda. Anda tidak bahagia karena lebih memusatkan perhatian pada segala sesuatu yang tidak Anda miliki dan bukannya pada apa yang anda miliki sekarang. Anda percaya bahwa kebahagiaan ada di masa depan. Anda tidak bahagia karena selalu membandingkan diri anda dengan orang lain. Anda terlalu yakin bahwa kebahagiaan datang bila orang-orang disekitar Anda berubah menjadi lebih baik. Dan Anda terlalu yakin



bahwa Anda akan bahagia kalau semua keinginan Anda terpenuhi.

Ingat bahagia itu ada di dalam diri jadi bahagia itu harus dibuat bukan dicari. Mari kita membuat, membangun kebahagiaan dalam diri dengan cara:

**Puas dengan apa yang dimiliki, selalu bersyukur, miliki sedikit keinginan dan mengurangi kekotoran batin yang bersumber dari loba dosa dan moha.**

- B.** Banyak-banyak berbuat baik
- A.** Agendakan, lakukanlah, dan ulangilah secara rutin kebajikan yang telah dilakukan.
- H.** Harapan baik selalu mengucapkan semoga semua makhluk bahagia.
- A.** Agama
- G.** Giat penuh semangat datang ke Vihara dan melaksanakan ajaran Agama Buddha
- I.** Idola kita semua adalah Sang Buddha yang bisa dijadikan sumber inspirasi dan juga teladan sejati.
- A.** Abadikan setiap momen kebajikan yang telah dilakukan & jangan lupa untuk mengulanginya lagi.

# Bagaimana Mau Bahagia

Bagaimana mau bahagia.

Jika:

**Senangnya** menyakiti atau melukai orang lain.

Jika **senangnya membuat orang lain susah**  
dan tak pernah membuat orang lain bahagia.

**Jika kikir, pelit/*medit*** tak pernah mau berbagi  
atau memberi

untuk kebahagiaan orang lain.

**Jika senang berbuat jahat/buruk** dan tak  
pernah mau berbuat baik.

Ingat!!! Kebaikan adalah sumber kebahagiaan,

**keburukan adalah bibit penderitaan.**

Jadi **renungkan baik-baik** dan coba renungkan  
sekali lagi jika Anda benar-benar **ingin bahagia.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Benarkah Mau Bahagia?

Bagaimana mau **bahagia**

Jika senang menyakiti  
atau melukai orang lain  
dan tak punya cinta kasih.

Jika terlalu banyak mengeluh dan tak pernah mau  
bersyukur

serta tak pernah puas  
**dengan apa yang dimiliki.**

Jika sering marah/jengkel, tak pernah sabar.

Jika selalu iri hati, benci dan  
tak pernah mau memaafkan  
serta menyimpan dendam.

Jika sombong dan sering  
merendahkan, mencela, menghina orang lain  
serta tak pernah ramah dan juga tersenyum.

**Bagaimana mau bahagia.**

# Lakukan Segala Sesuatu dengan Sepenuh Hati

Seperti aliran air sungai yang terus mengalir  
dan tak 'kan kembali ke hulu.

Demikian pula kehidupan ini akan terus  
berjalan tanpa henti  
dan tak kan pernah terulang.

Untuk itu, ketika melakukan segala sesuatu  
(bekerja, belajar maupun saat berbuat baik),  
lakukanlah dengan senang hati,  
sepenuh hati dan hati-hati  
serta jangan sampai ada penyesalan  
dalam diri sendiri.

Lakukanlah dengan penuh cinta, tulus,  
ikhlas dan harus berarti.

Untuk ketenangan, kedamaian, ketenteraman  
dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

Terus semangat melangkah di jalan Dhamma.

# Contoh Lewat Tindakan Nyata Sungguh Luar Biasa

Sebagai orangtua, memberi nasihat yang baik kepada anak adalah merupakan sebuah kewajiban. **Nasihat yang baik** memang sangat diperlukan dalam hidup.

Sebagai **petunjuk** sehingga seseorang bisa **berperilaku lurus, baik, dan benar.**

Namun itu semua belumlah cukup, untuk **mengajarkan hal-hal yang baik** kepada orang lain hendaknya seseorang **juga memberi contoh** dengan **praktik tindakan nyata**, sehingga mampu **mempengaruhi** orang lain untuk meniru/ mencontoh dan segera bertindak untuk **ikut melakukan kebaikan.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Jangan Melekat

Jangan melekat **sesuatu**  
yang disenangi/dicintai **terlalu erat** (lengket).  
Agar kita tidak **merasakan sakit** ketika harus  
**melepaskannya**.

Karena pada dasarnya **apa yang kita miliki** dan  
apa yang kita senangi/cintai,  
Wajar **mengalami perubahan**, wajar terlepas  
dari kita (*anicca*).

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

**Ojo melekat**, ben urep rasane enteng.

Jangan melekat **biar hidup** terasa ringan  
dan **tanpa beban** persoalan.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Jangan Banyak Alasan

Hati-hati dan **waspada**lah terhadap kemalasan yang selalu menyelinap **dalam diri kita**,

baik ketika sedang bekerja, belajar

maupun pada saat akan melakukan kebajikan.

**Munculkan semangat juang yang tinggi**

dalam setiap menjalani kegiatan

**dalam keseharian.**

Kita harus yakin bahwa **semangat** yang **luar biasa** dapat mengubah **kehidupan** yang **biasa-biasa saja** menjadi **luar biasa**.

Ingat, jangan banyak alasan.

**Orang malas** tidak berhasil.

Orang yang berhasil **tidak malas** dan **banyak alasan**.

Terus semangat

melangkah di jalan dhamma.

# Jalani Hidup dengan Kebaikan

Hidup di dunia ini bukan  
persoalan **berapa lama kita hidup**  
tapi bagaimana kita menjalani hidup.

**Sudahkah** kita menjalani hidup dengan kebajikan?

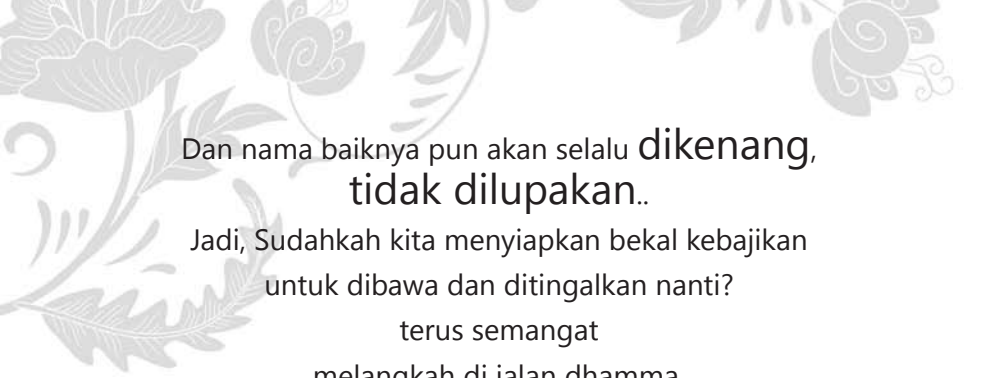
Karena apa yang dinilai  
dari seseorang selama hidup  
adalah **bukan apa yang dia bawa.**

Tapi tentang apa yang telah dia tinggalkan (kebajikan).

**Berusahalah** untuk terus melakukan kebajikan.

Orang baik terbukti dari banyaknya teman,  
sahabat, kerabat yang hadir  
pada saat acara pemakaman atau kremasinya  
untuk memberikan penghormatan terakhir.  
Bahkan **perilakunya atau ucapannya**  
**yang baik** ketika masih hidup  
terus ditiru, dijadikan contoh oleh orang lain  
dalam menjalani hidup.





Dan nama baiknya pun akan selalu **dikenang,**  
**tidak dilupakan..**

Jadi, Sudahkah kita menyiapkan bekal kebajikan  
untuk dibawa dan ditingalkan nanti?  
terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Love You

Love you. **Cintailah dirimu sendiri.**

Bagi seseorang yang **benar-benar mencintai dirinya** sendiri, maka ia akan berupaya untuk **tidak berbuat jahat** yang nantinya akan membawanya pada jurang penderitaan.

Dan, jika memang ia **mencintai dirinya** maka ia akan berupaya untuk **terus** melakukan **kebajikan** yang nanti akan mengantarkan ke **puncak kebahagiaan sejati**, kebebasan dari derita.

Cinta pada dirinya sendiri bukan hanya semata-mata merawat tubuhnya dengan memandikannya, meminyakinya dengan minyak wangi, menggosok gigi, merapikan rambutnya, dan sebagainya.

Tetapi **lebih daripada itu**, seseorang juga **mengarahkan pikirannya** untuk **tidak berpikir yang buruk, jahat**, membenci, dendam, iri, serakah, sombong, dll. yang akan membuat dirinya sendiri jauh dari ketenteraman, kedamaian, dan kebahagiaan batin.

# Sebuah Cerita Tentang Kejujuran

Pagi itu, saya dari Semarang akan melakukan perjalanan pembinaan menuju ke Jepara Dusun Guwo, sebuah dusun yang sering disebut dengan istilah desa kehidupan tanpa sinyal. Hanya ada saya dan mas sopir vihara yang ada di dalam mobil. Saat itu mobil yang kami naiki berhenti di perempatan jalan lampu (*bangjo*) merah hijau. Terlihat seorang bapak-bapak tua dengan pakaian yang lusuh menawarkan dagangan koran kepada kami. Lantas mas sopir yang duduk disebelah saya bermaksud membeli koran itu untuk saya. "Bhante mau baca koran? Tanya mas sopir. "Iya boleh" jawab saya. Maka pak sopir mengambil uang dan menyodorkannya kepada bapak-bapak tersebut dengan terlebih dulu menerima koran darinya. Uangnya warnanya hijau Rp 20.000 belum sempat mas sopir menerima kembalian uang dari penjual koran itu, eh ternyata pada saat itu tiba-tiba lampu hijau menyala dan kerennanya mobil yang ada dibelakang kami sudah tan tin tan tin telolet, tanda tidak sabar ingin jalan. Maka dengan spontan saya mengatakan "*ayo mas mlaku, wes ijo iki*".

Dan tahukah Anda, ternyata bapak-bapak tua itu tadi berlari mengejar mobil yang kami naiki sehingga pak sopir pun saya suruh untuk minggir dan berhenti kemudian bapak-bapak tua itu mengetuk pintu mobil dan sambil terengah-engah berkata. "Mohon maaf mas, ini uang kembaliannya" sambil menyerahkan uang kembalian yang ada ditangannya kepada mas sopir Vihara.

Wow ini adalah pelajaran yang sangat luar biasa bagi saya. Bisa dijadikan renungan tentang kebaikan dan kejujuran dari seorang bapak tua penjual koran itu, hal ini membuktikan bahwa **bukan kemiskinan yang membuat seseorang tidak jujur, melainkan karena keserakahan hatilah yang membuat seseorang tidak jujur.** Bahkan kita tahu, ada sebagian orang yang secara materi dia kaya, berkedudukan tinggi dalam jabatannya tetapi karena keserakannya ia tidak jujur kemudian korupsi, menipu, atau mencuri. Sungguh memalukan.

# Tidak Baik Menyimpan Dendam

Dilukai atau disakiti orang lain itu memang sakit.  
Tapi akan lebih sakit lagi jika kita tidak  
memaafkan atau mengampuni orang tersebut.  
Terlebih lagi jika kita sampai menyimpan  
dendam, jengkel,  
atau menjadi marah dan benci kepadanya  
selama sehari-hari atau berbulan-  
bulan bahkan sampai bertahun-tahun.

Jangan sampai menyimpan dendam,  
amarah, jengkel atau benci dalam diri, karena  
semakin lama kita memiliki dan atau  
menyimpannya, maka akan semakin membuat diri  
sendiri jauh lebih tersakiti.

Ingat, orang yang memendam amarah, jengkel atau  
dendam dalam dirinya sama halnya seperti  
diri sendiri yang meminum racun  
tetapi mengharap orang lain yang mati.

Ah,,, sakitnya tuh disini.

Semakin lama Anda menyimpan  
dendam amarah jengkel benci dalam diri, maka  
semakin lama pula Anda akan menyakiti  
diri Anda sendiri, menanggung rasa sakit,  
perih yang tak berkesudahan dan akan semakin  
terperosok dalam jurang penderitaan.

Semangat... kalahkan amarah dengan cinta kasih.

Semangat melangkah di Jalan Dhamma.

# Makna Berdana Makanan

Bukan hanya sekedar memberi nasi, minuman, makanan, kue, pisang, air minum, dll akan tetapi sesungguhnya apa yang telah seseorang berikan dengan mempersembahkan dana makanan. Ia telah memberi kekuatan, kesehatan panjang usia, keelokan dan kebahagiaan bagi si penerima. Oleh karenanya bagi seseorang yang telah memberi kebahagiaan, kesehatan, panjang usia, keelokan, kekuatan akan memetik buah kamma yang sama seperti yang ia lakukan.

Perlu diketahui juga bahwa jika makanan yang telah dipersembahkan didanakan untuk seseorang sudah menjadi simpanan jasa kebajikan yang tidak akan pernah basi/busuk, tidak akan hilang dicuri orang, bahkan setelah kematian pun harta kebajikannya yang telah dilakukan itu akan tetap dibawa mengikuti si pelaku kebajikan. Renungkan saja jika makanan itu hanya disimpan di dalam kulkas atau lemari es. Paling-paling hanya akan bertahan sampai beberapa hari, paling lama ya tiga sampai empat hari kemudian bisa basi. Akan tetapi dengan telah dipersembahkan/didanakan kepada orang

yang membutuhkan maka makanan itu telah disimpan baik olehnya, tidak akan pernah basi atau busuk dan tidak akan bisa hilang dicuri orang dan kebajikan ini akan menjadi kekuatan *parami* yang senantiasa menjadi pelindung bagi si pelaku kebajikan. Berdana adalah berkah utama yaitu berkah bagi yang melakukan kebajikan berdana. Kebajikan dilakukan, berkah diperoleh, kamma baik bertambah. Berdana makan = berdana kehidupan.



# Jangan Kikir Pengetahuan

Jangan kikir, medit atau pelit. Walau sedikit ilmu yang baru dipelajari atau diketahui bagikanlah kepada orang lain  
Karena ilmu yang sedikit jika dibagi tak 'kan pernah berkurang.

Yang ada malah ilmu pengetahuan yang dimiliki semakin bertambah. Semakin banyak dan semakin berkembang.

Terus semangat belajar dan praktik dhamma.

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Ojo Sering Mengeluh, Lebih Banyaklah Bersyukur

(berpuas diri dengan apa yang dimiliki).

Bersyukur akan membuat kita menjadi orang yang tidak mudah mengeluh. Bersyukur adalah obat yang paling manjur untuk mengatasi ketidakpuasan.

Bersyukur akan membuat seseorang jauh lebih bahagia

daripada banyak mengeluh dan tak pernah puas dengan apa yang dimiliki.

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Setiap Kebaikan Pasti Akan Berbuah Kebaikan

**Rajin pangkal pandai.**

Menjadi terpelajar akan menjadikan seseorang menjadi  
lebih percaya diri.

**Bersih pangkal sehat.**

Sehat, kuat dan bahagia

akan menjadikan seseorang berusia panjang.

**Hemat/rajin menabung pangkal kaya.**

Menjadi orang yang kaya, berhasil mencapai kesuksesan,  
hal ini akan menjadikan

seseorang menjadi hartawan yang dermawan.

**Berbuat baik pangkal bahagia.**

Rajin berdana, melaksanakan sila dengan baik,

rajin bermeditasi, penuh cinta kasih,

jujur, semangat, sabar

dan melaksanakan kebaikan-kebaikan yang lainnya.

Hal ini akan menjadikan seseorang

bisa hidup tenang, tenteram,

bebas dari penyesalan, damai  
dan bahagia di dunia ini dan di kehidupan selanjutnya  
bahagia di alam surga.  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Sejarah Kebajikan Tak Pernah Hilang

Teruslah lakukan kebajikan dengan bahagia  
setiap saat, setiap waktu, dimanapun,  
kapanpun dan kepada siapapun.

Bahagia sebelum, pada saat melakukan  
dan setelah melakukan kebaikan.

**Jangan malu berbuat baik,  
jangan pula takut berbuat baik  
dan jangan pernah bosan berbuat baik.**

Ingat!!! Setiap kebaikan atau keburukan yang telah kita  
lakukan,

akan menjadi **sejarah dalam hidup kita**  
yang tak pernah hilang  
meskipun kita telah tiada.

Jadi berhati-hatilah  
dengan setiap perbuatan  
yang akan kita lakukan.

Selamat berkarya nyata dalam kebajikan.

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

## Tali Persahabatan

Dalam sebuah persahabatan, keluarga, perkumpulan, pertemanan, **persatuan**, atau persaudaraan. Group.

Hubungannya akan menjadi **semakin erat**, kuat, rukun, harmonis damai, **semakin tenteram** dan bahagia. **Jika didalamnya** itu ada tali pengikat berupa:

**Cinta kasih** dan kasih sayang yang tanpa pamrih, ucapan yang ramah, **senyum yang tulus**, pemberian yang ikhlas, **kejujuran**, kesabaran, perhatian, semangat, kepedulian, dan **kebajikan**.

Bukan kesombongan, keserakahan, irihati, maupun benci.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Makna Hari Kamis

Kamis atau kemis dalam bahasa jawa yang memiliki arti.

*Luwih becik mingkem tinimbang lamis.*

Lebih baik diam daripada omong-kosong.

**Berhentilah** mengucapkan kata-kata yang tidak benar, kasar, bohong, menghina, menyakiti atau melukai hati perasaan orang lain, kata-kata yang merendahkan, sombong, menjatuhkan, fitnah, mencela, mengadu domba, kata-kata yang jorok, menipu, menghina

dan ucapan atau kata-kata lainnya yang tidak benar dan tidak baik.

**Berbicaralah yang penting-penting saja.**

Jangan yang penting bicara, sebab kalau yang penting bicara, bisa jadi pembicaraannya malah menjadi tidak penting.

Oleh karenanya  
berbicaralah yang penting-penting saja.

*Luwih becik mingkem, lebih baik diam,  
tinimbang lamis.* Dari pada omong kosong.

(ucapannya tidak benar, tidak baik, tidak penting)

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.



## Akibat Sering Berjudi

Berjudi memang bukan salah satu dari Panca Sila Buddhis akan tetapi bukan berarti boleh dilakukan. Karena sebagai akibatnya juga bisa melanggar Panca Sila Buddhis. Bahkan kelima sila itu bisa dilanggar semua. Apa saja akibatnya?

Jika menang ketagihan dan jika kalah penasaran.

Jika menang akan mendapat musuh dan jika kalah akan sedih menyesali uangnya yang telah hilang, menderita batin,

Jika kalah maka bisa saja jual ini jual itu. Kambingnya dijual, sapinya dijual, perhiasan bahkan sampai tanah atau rumah dijual.

Utang sana, utang sini, utang dimana-mana.

Dihukum atau dipenjara.

Ini yang membuktikan memang judi tidak ada dalam panca sila buddhis tapi akibatnya bisa melanggar lima sila diantaranya yaitu: ingin mencuri, ingin menipu/membohongi orang lain, ingin berselingkuh/berzina, ingin minum minuman keras oplosan, dan bahkan bisa ingin membunuh.

Lalu bagaimana caranya supaya menghindari perjudian?  
Ingat istri/suami dan anak serta kebutuhan-kebutuhan rumah tangga bagi yang sudah berkeluarga.

Ingat cari uang itu susah daripada menghambur-hamburkannya.

Carilah teman teman yang baik dalam pergaulan

Biasakan untuk menabung.

Membuat kegiatan yang positif bersama teman teman seperti misalnya olahraga, belajar, ke vihara, atau kegiatan-kegiatan yang bermanfaat lainnya.

Hindari taruhan disaat melihat tontonan seperti ada pertandingan bola, tinju, balap dll.

Mari kita mengingat pesan Buddha dalam Dhammapada 167 dan 169 berikut ini:

*Janganlah mengikuti cara hidup yang tercela,  
janganlah menyerah pada dorongan nafsu indria,  
janganlah hidup tanpa kewaspadaan,  
janganlah bergaul dengan mereka yang memegang teguh pandangan keliru.*

*Hiduplah sesuai dengan Dhamma, tidak mengikuti cara hidup yang salah,  
seseorang yang mengikuti ajaran Dhamma secara benar,  
akan hidup berbahagia dalam kehidupan ini dan kehidupan yang akan datang.*

# Sila Adalah Perhiasan Terindah

Berusaha untuk indah tutur katanya, indah perilakunya dan indah pemikirannya, penuh cinta kasih, malu berbuat jahat dan takut akan akibatnya. Tidak penuh serakah, benci, iri hati, sombong maupun dendam. Sehingga dimanapun berada akan membuat **damai, tenang, bahagia dan tenteram** untuk diri sendiri dan orang-orang yang ada disekitar kita.

Walaupun penampilan secara fisik seseorang itu biasa-biasa saja tidak cantik atau tampan, tetapi jika memiliki **moralitas yang baik** maka orang tersebut patut dipuji karena kemoralannya yang baik. Akan tetapi jika seseorang cantik penampilannya menarik tetapi memiliki moralitas yang jelek/tidak baik maka hidupnya tercela, tidak dipuji. **Berusahalalah untuk menjadi indah, cantik dan tampan baik diluar dan punya moralitas yang baik sehingga akan dipuji dua-duanya yaitu menjadi**

orang yang indah, cantik/tampan dan juga baik punya sila yang baik. Akan disukai banyak orang, membuat damai bahagia orang lain yang ada disekitar kita.

Terus semangat menjalankan sila dengan baik.  
Semangat melangkah di jalan dhamma.

## Jalan Dhamma

Tidak berbuat jahat, tambah kebajikan  
sucikan pikiran  
adalah **jalan dhamma**  
yang telah ditunjukkan dan diajarkan  
oleh para Buddha

Inilah jalan dhamma yang telah Buddha tunjukkan kita  
sendiri yang harus melangkah  
di jalan dhamma ini dengan cara  
**melaksanakannya dalam kehidupan**  
**sehari-hari** hingga pada saatnya  
nanti kita akan mencapai  
seperti yang sang Buddha capai.  
**Bebas dari penderitaan**  
**mencapai kebahagiaan tertinggi**  
**Nibbana.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma


# Semangat Berbuat Baik Sebelum Kematian Datang

“Setiap denyut nadi Anda,  
sebenarnya mendekatkan diri Anda  
pada saat kematian.

Pemahaman tentang waktu  
yang terus berubah  
sesungguhnya adalah  
penghitungan mundur  
saat kematian manusia.

Jantung Anda yang telah berdetak  
selama bertahun-tahun  
akan berhenti berdetak  
dan Anda akan menghembuskan  
nafas terakhir.”

“Memang tubuh manusia tidak kekal,  
terus mengalami perubahan  
dan akan mengalami tua, sakit, dan mati.  
Setelah mati akan berbau bangkai  
di liang kubur.



Namun, nama baik dan jasa baik manusia  
kekal serta harum  
dikenang sepanjang masa!”

Tetap semangat berbuat baik,  
jangan malu dan takut berbuat baik.  
**Jangan ragu** untuk berbuat baik,  
dan **jangan bosan** untuk terus berbuat baik.  
Serta **jangan pernah menyesal**  
setelah melakukan perbuatan baik.  
**Kebaikan akan berbuah kebahagiaan.**  
Terus semangat  
melangkah di jalan Dhamma.

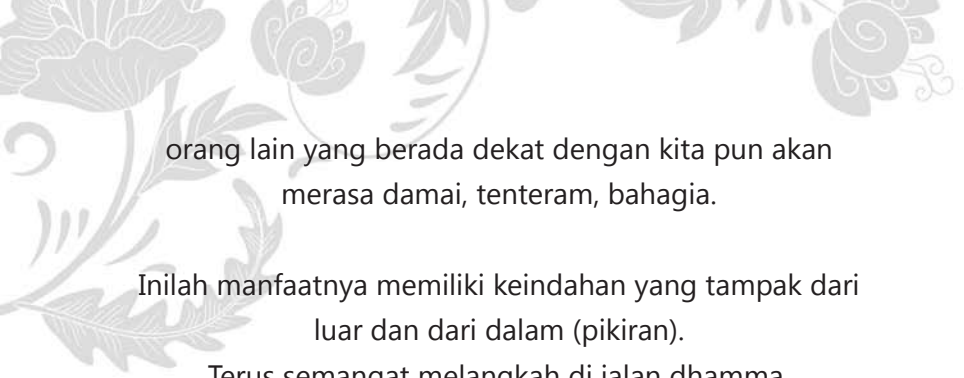
# Menjadi Indah Luar Dalam

Berusahalah untuk menjadi indah tidak hanya dengan memakai perhiasan dan busana yang rapi serta dengan merawat diri dengan mandi, menggosok gigi, *make up*, berhias mempercantik tubuh. Lebih daripada itu berusaha untuk memperindah diri dengan **perilaku** dan **ucapan** yang baik, ramah jujur, sering membantu, sering memberi menolong orang lain dengan melaksanakan sila **moralitas** yang baik serta berusaha untuk memperindah pikiran dengan memiliki *hiri* dan *ottapa* (malu berbuat jahat dan takut akan akibatnya), sabar, rendah hati, tidak sombong, tidak punya pikiran benci, iri, dendam, marah, serakah, kikir.

Tetapi pikiran yang penuh cinta kasih, pikiran yang dermawan, dan pikiran yang bijaksana.

Dengan demikian diri ini akan terlihat indah tampak dari luar dan indah di dalam (pikiran) sehingga akan dapat dirasakan hidup indah damai, tenteram, bahagia dan





orang lain yang berada dekat dengan kita pun akan merasa damai, tenteram, bahagia.

Inilah manfaatnya memiliki keindahan yang tampak dari luar dan dari dalam (pikiran).

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

## Cinta Sejati

Cara terbaik  
untuk **mengungkapkan cinta** yang sejati  
pada pasangan hidup adalah dengan **menunjukkan**  
**sikap yang baik.**

Seperti peduli, ucapan yang ramah, jujur, tulus,  
rendah hati, **tanggung jawab**, berpikir bijak,  
**setia** dan tidak sombong,  
punya **malu dan takut berbuat jahat**,  
perhatian, serta selalu berpikir ingin membuat  
pasangan hidup bahagia.

Bukan hanya sekedar kata-kata, aku cinta kamu, aku  
sayang kamu,  
tapi tak pernah peduli  
dan tidak perhatian sama sekali.

# Jadikan Hidup Penuh Manfaat

Dalam proses kehidupan.

Lahir, hidup, lalu mati.

Hidup adalah sebuah **pilihan**.

mau jadi juara atau biasa-biasa saja,

mau jadi pahlawan atau pecundang,

mau jadi orang baik yang berguna

untuk masyarakat atau jadi orang jahat.

Hanya mau numpang lewat

atau hidup menebar manfaat.

Sebelum kematian tiba, lakukanlah, jalaniilah hidup yang

berguna dan penuh manfaat, penuh arti,

penuh prestasi dan kontribusi.

Sehingga walau nanti jasadnya mati


tapi **nama harum karena jasa kebajikan**

**namanya tetap abadi.**

Lakukanlah hal-hal yang baik,

yang terbaik dan yang paling baik dalam hidup,

**jangan menyia-nyiakan hidup**

A decorative border with stylized floral and leaf motifs in a light grey color, framing the page on the top, bottom, and sides.

yang sangat berharga ini.

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Wujudkanlah Mimpi Mu

Cita-cita adalah mimpi  
atau harapan yang perlu diperjuangkan.

Dan yang paling penting adalah  
Bagaimana mewujudkan mimpi tersebut.

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# **Teruslah Berbuat Baik Sebagai Bekal yang Terbaik Kemanapun Kita Pergi**

Kebaikan merupakan hal yang paling baik  
diantara yang baik-baik dalam proses kehidupan setiap  
makhluk.

Karena kebaikan akan selalu menemani kemanapun diri  
ini pergi,

bahkan setelah nanti mati, kebajikan akan menjadi bekal  
terbaik

untuk kehidupan selanjutnya

dan kebajikan ini pula yang akan terus dikenang,  
tak kan dilupakan, dan akan terus dijaga dan dilestarikan,  
dicontoh, ditiru, diteladani oleh orang-orang yang  
ditinggalkan.

Selamat berbuat baik.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

## Bermacam Jenis Pemberian

Memberi atau berbagi tidak hanya melulu soal materi semata.

Memberi juga bisa berupa tenaga, ide/pendapat pemikiran yang baik, ucapan/nasihat yang baik yang bermanfaat, memberi doa, pengharapan yang baik, memberi senyum dan juga memberi maaf adalah suatu pemberian yang sangat baik yang bisa dilakukan

sehingga membuat diri sendiri dan orang lain merasa aman, nyaman, damai, tenteram dan bahagia. Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Menjadi Baik, Syaratnya Harus Berbuat Baik

Jadilah yang terbaik diantara yang baik-baik dan lakukanlah hal yang baik supaya menjadi baik.

Karena, bagaimana mau menjadi baik jika tak pernah mau berbuat baik. Karena hanya dengan mau melakukan kebaikan maka seseorang akan menjadi baik.

Jangan hanya merasa sudah baik,  
tapi belum berbuat baik.

Oleh karena itu segeralah berbuat baik.  
kapan?

**Sekarang juga.**

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.



# Memberi Perhatian dengan Senyuman & Pelukan

Walau hanya sebuah senyuman  
atau pelukan yang tulus.

Jika hal ini dilakukan  
dalam sebuah keluarga,  
maka akan memberi kenyamanan, kehangatan,  
menenangkan, menenteramkan dan membahagiakan.

**Senyuman dan pelukan yang tulus**

akan menjadi vitamin penyemangat hidup

dalam sebuah keluarga,  
membuat hubungan dalam keluarga  
menjadi semakin harmonis,  
rukun, damai, tenteram dan bahagia.

**Cinta pun semakin tumbuh  
berkembang  
dan semakin kuat.**

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Pengorbanan Darah dengan Donor Darah

Berdana darah dengan berdonor darah adalah kegiatan berdana darah dan menyehatkan. Dan jangan disalahartikan bahwa ini pengorbanan darah. Jadi jangan disamakan dengan korban darah yang artinya ada makhluk yang dibunuh sebagai korban supaya mendatangkan berkah.

Adalah kurang tepat jika sebagai umat Buddha berkorban darah dengan melakukan penyembelihan hewan yang berarti ada kegiatan pembunuhan makhluk hidup. Kita sendiri bisa bayangkan apabila diri sendiri yang di jadikan korban disembelih apa mau. Karena pada dasarnya semua makhluk takut akan ancaman, takut akan dibunuh setelah merenungkan hal ini maka jangan sampai melakukan pembunuhan atau menyebabkan makhluk lain terbunuh. Ada bentuk pengorbanan yang lain yang bisa dilakukan dan ini adalah pengorbanan tanpa darah. Yaitu: kita bisa berdana yang berbentuk materi seperti beras, sirup, peralatan mandi, sabun cuci makanan pakaian dll, ini juga

merupakan pengorbanan jika kita berikan kepada orang yang membutuhkan.

Berlindung pada Tiratana, melaksanakan panca sila tidak membunuh, tidak mencuri, tidak selingkuh, tidak berbohong, dan tidak mabuk mabukan, berlatih samadhi hingga mencapai jhana-jhana dan akhirnya mencapai penghancuran total kekotoran batin hingga mencapai kesucian ini adalah bentuk pengorbanan yang baik, mudah dilakukan dan akan memberikan buah dan manfaat yang besar.

Tidak akan ada penyesalan sebelum, pada saat dan setelah melakukan jenis pengorbanan seperti itu, dan tidak ada makhluk lain yang menderita. Makhluk lain yang terbunuh. Inilah pengorbanan yang terbaik, yaitu pengorbanan tanpa darah.

*Semua orang takut akan hukuman, semua orang takut akan kematian. Setelah membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaknya seseorang tidak membunuh atau mengakibatkan terjadinya pembunuhan.*

(Dhammapada, Danda Vagga 129)

# Semangat Wujudkan Mimpi

Keberhasilan dalam hidup  
tercapainya sebuah impian atau cita-cita.  
Tak lepas dari adanya keyakinan, tekad,  
semangat, keuletan, dan kerja keras  
serta kesabaran yang tak pernah padam  
dalam diri seseorang.

Selamat berjuang  
untuk mewujudkan mimpi.

Orang yang berhasil tidak malas  
dan tidak banyak alasan.  
orang malas tidak berhasil.

Selamat berjuang mewujudkan mimpi.  
Semangat terus melangkah di jalan dhamma.

*Walaupun seseorang hidup seratus tahun, tetapi malas  
dan tidak bersemangat. Maka sesungguhnya lebih baik  
kehidupan sehari dari orang berjuang dengan penuh  
semangat.*

(Dhammapada, Sahassa Vagga 112)

## Puisi

Sinar mentari di pagi hari yang cerah ini  
Memberi **harapan** pasti tuk menggapai cita-cita  
Selama nafasku masih berhembus  
dan jangtunggu berdetak  
**Kutakkan menyerah** dan akan terus berjuang  
Keyakinanku **takkan goyah**  
Padamu Buddha ku bersujud  
dan menghormat  
dengan melaksanakan dhamma mu  
**Hidupku terasa damai tenteram dan  
bahagia.**

Jangan duduk diam dalam lamunan  
dan berpangku tangan.  
**Bangkit teruskan langkahmu**  
tuk wujudkan harapan dan impian  
Semangat, sabar dan keyakinan yang kuat  
akan menyingkirkan segala rintangan  
halangan dan keraguan

Jagalah terus nyala api semangatmu  
jangan sampai padam sebelum cita cita tercapai  
Jangan berhenti apalagi berbalik kembali  
Doronglah dirimu sendiri untuk terus maju  
**Hingga akhirnya kan kau capai pantai  
bahagia**

Walau jalan berliku tajam, menanjak serta banyak duri  
dan kerikil tajam  
Jangan mengeluh, jangan menyerah  
Kau sudah berada di jalan yang benar,  
Teruskan langkahmu  
maka akan **semakin dekat dengan tujuan**

Bagaimana mau sampai jika tidak mau melangkah  
Yakinkan dirimu, dan jangan ragu  
**waspadalah dan berhati-hatilah**  
jangan sampai kau tersesat dan salah arah sehingga  
semakin jauh dengan tujuan

Di jalan dhamma ini, jalan yang lurus, jalan terang yang  
telah Buddha tunjukkan  
Mari kita bersama-sama terus melangkah  
di jalan dhamma  
**Melaksanakan jalan mulia berfaktor**



## delapan

Kembangkan dan miliki pandangan benar,  
pikiran benar, Perbuatan benar,  
ucapan benar dan pencaharian benar  
Perhatian benar, daya upaya benar  
serta konsentrasi yang benar.

Jalan dhamma inilah  
yang akan membebaskan kita dari derita  
Mencapai kebahagiaan tertinggi Nibbana

# Hati-Hati Kendalikan Diri

Derasnya air yang terus mengalir di sungai  
atau air terjun yang tak terbendung.

Demikian pula nafsu keinginan inipun  
terus menerus mengalir

ketika mata, telinga, lidah, tubuh,  
hidung dan pikiran

atau enam landasan indera ini kontak.

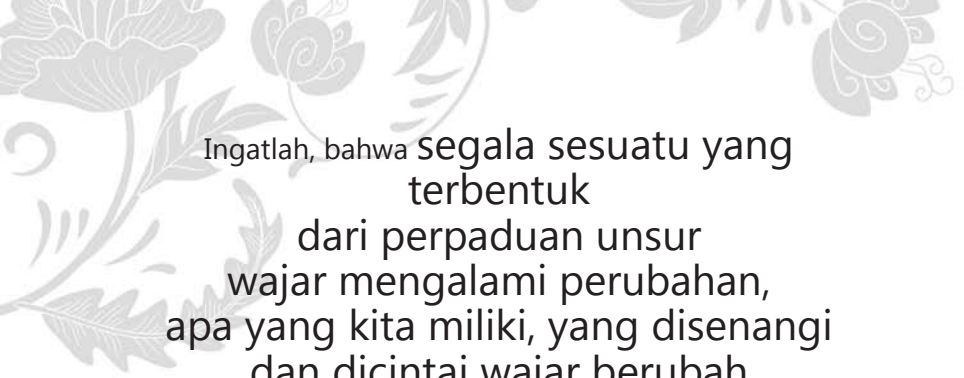
**Adalah baik mengendalikan diri**

kendalikan mata, telinga, lidah,  
tubuh, hidung dan pikiran  
enam landasan indera ini.

Sehingga tidak terseret  
dengan arus nafsu keinginan  
yang tiada henti dan tak pernah terpuaskan.

Nafsu keinginan bila dituruti  
hanya membuat **senang sementara saja**  
tetapi sebagai akibatnya  
kita akan mengalami lebih lama dalam derita. Terlebih  
lagi jika sudah melekat  
serta tidak mau berpisah, tak mau kehilangan  
tak mau apa yang dimiliki berubah.





Ingatlah, bahwa segala sesuatu yang terbentuk dari perpaduan unsur wajar mengalami perubahan, apa yang kita miliki, yang disenangi dan dicintai wajar berubah dan wajar berpisah dari kita.

Bisa dibayangkan jika apa yang dimiliki, dicintai dan disenangi berubah atau hancur dan kita harus berpisah. Kita pasti kecewa dan menderita.

# Sesuatu

**Sesuatu** yang harus **berkurang** dan dihilangkan  
Adalah **kekotoran batin** yang bersumber dari loba,  
dosa dan moha

**Sesuatu** yang harus **bertambah**,  
dikembangkan dan terus dilakukan  
Adalah **kebajikan**

**Sesuatu** yang harus **ditinggalkan** dan jangan  
diulangi lagi

Adalah **keburukan/kejahatan**  
**Teruslah berbuat baik**, jangan sering menunda-  
nunda jika ada kesempatan berbuat baik. Ayo **segera**  
**lakukan** sekarang juga.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma

# Orangtua Adalah Sumber Berkah

**dan jalan menuju surga  
bagi anak-anak yang baik**

Jadikanlah orangtua sebagai sumber berkah  
dalam hidup sehari-hari  
dengan cara menghormatinya, memberi makan  
yang enak kepadanya,  
membantu mereka serta berbakti kepadanya,  
**Orangtua** adalah jalan menuju surga  
bagi anak-anak yang baik, yang patuh dan berbakti  
kepadanya  
demikian juga, orangtua akan menjadi jalan menuju alam  
menderita  
bagi anak yang durhaka, tidak merawatnya, dan tidak  
menghormatinya.  
Oleh karena itu,  
berusahalah untuk menjadi  
anak yang baik,  
berbakti kepada orangtua saat masih  
hidup dan mati.

Semangat melangkah di Jalan Dhamma.

# Senang Memberi & Berbagi

Ojo bosen berbuat baik, ulangilah setiap kebaikan yang telah dilakukan, jangan bosan berbuat baik berdana.

Walau sedikit yang diberikan **jangan malu dan takut**

untuk berbuat baik berdana,  
karena hanya dengan cara berbagi atau memberi yang bisa dilakukan setiap hari inilah satu-satunya cara untuk berperang melawan diri sendiri yaitu **mengalahkan kekikiran, keserakahan dan kemelekatan.**

Memang, untuk menjadi orang baik itu tidak mudah dan butuh perjuangan.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma

# Tahu Itu Baik, Daripada Tidak Tahu

Tahu mana yang baik dan yang buruk ini baik  
Tahu akan manfaat dari kebaikan ini baik  
Setelah tahu kebaikan dan manfaatnya kemudian mau  
melakukan kebajikan ini adalah jauh lebih baik  
Setelah itu, orang baik yang baik bisa mengajak anggota  
keluarganya, saudaranya atau teman temannya untuk  
ikut serta berbuat baik adalah baik. Dan yang jauh  
lebih baik lagi lakukan kebaikan itu dengan keyakinan,  
ketulusan ikhlas dan dilakukan dengan senang hati  
dengan rasa hormat tanpa ada pamrih (setelah  
berbuat baik tidak mau sombong akan kebaikannya).  
Setelah berbuat baik jangan lupa untuk  
mengingat mengajak kepada sanak  
saudara para leluhur atau orang-orang  
yang telah berjasa kepada kita yang  
telah meninggal dunia. Semoga dengan  
kebajikan yang telah dilakukan mereka juga turut  
mengetahui turut bersukacita dan berbahagia. Semoga  
semua makhluk hidup berbahagia.  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# **Waspadalah!!! Kebencian Pencuri Kebahagiaan**

Kebencian, kemarahan, jengkel, iri hati, maupun dendam adalah pencuri kebahagiaan dalam diri Anda

**Jangan biarkan** ketenangan hidup, kedamaian, ketenteraman dan kebahagiaan yang Anda miliki saat ini menjadi **hilang**

Hanya karena adanya kebencian, kemarahan, jengkel, iri hati, maupun dendam muncul dan bersemayam di dalam diri Anda

**Waspadalah!!! Waspadalah!!!**

Kalahkan amarah dan kebencian dengan **cinta kasih**.  
Semangat melangkah di jalan dhamma.

# Siap Menghadapi Perubahan

Menjadi tua, sakit dan mati  
adalah kenyataan hidup  
yang akan kita alami.

Tak ada seorangpun yang akan lolos  
dari tiga utusan agung ini,  
salah satu modal utama yang harus kita miliki untuk  
menghadapinya  
adalah dengan cara  
**“siap untuk menerimanya.”**

Dan teruslah bersemangat untuk tidak berbuat jahat,  
menambah kebajikan  
dan berusaha membersihkan batin  
menuju kesucian.

Semasih muda sebelum tua,  
Semasih sehat dan kuat sebelum sakit  
dan semasih hidup di dunia ini  
sebelum kematian tiba.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Orang Bodoh VS Orang Bijak

Orang bodoh menganggap  
ketika sedang berada di jalan yang salah  
tidak apa-apalah saya berada di jalan yang salah  
toh banyak juga yang sama seperti saya.  
Jadi bersama-sama dan banyak temannya.

Tetapi bagi orang bijaksana  
dia akan berpikir dan bertekad  
walaupun saya sendiri  
saya akan tetap di jalan yang benar.  
Jadi biarlah saya sendiri saja tidak  
mengapa  
yang penting saya di jalan yang benar  
daripada bersama-sama  
banyak temannya tetapi berada di jalan  
yang salah.

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.



# **Yang Penting, Lakukan Aksi Yang Penting-Penting Jangan Hanya Sekedar Teori**

Cita-cita atau impian atau harapan setiap orang  
takan pernah tercapai atau terwujud  
jika hanya banyak teori,  
tahu bermacam macam cara  
menuju keberhasilan hidup.  
Tapi tak pernah mau melakukan action  
tindakan nyata  
yang penuh semangat dan kerja keras.  
Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Cinta Kasih yang Tulus

Cinta kasih yang tulus  
adalah cinta sejati yang apa adanya  
dan tanpa pamrih.

Mencintai apa adanya, bukan mencintai  
karena ada apa-apanya.

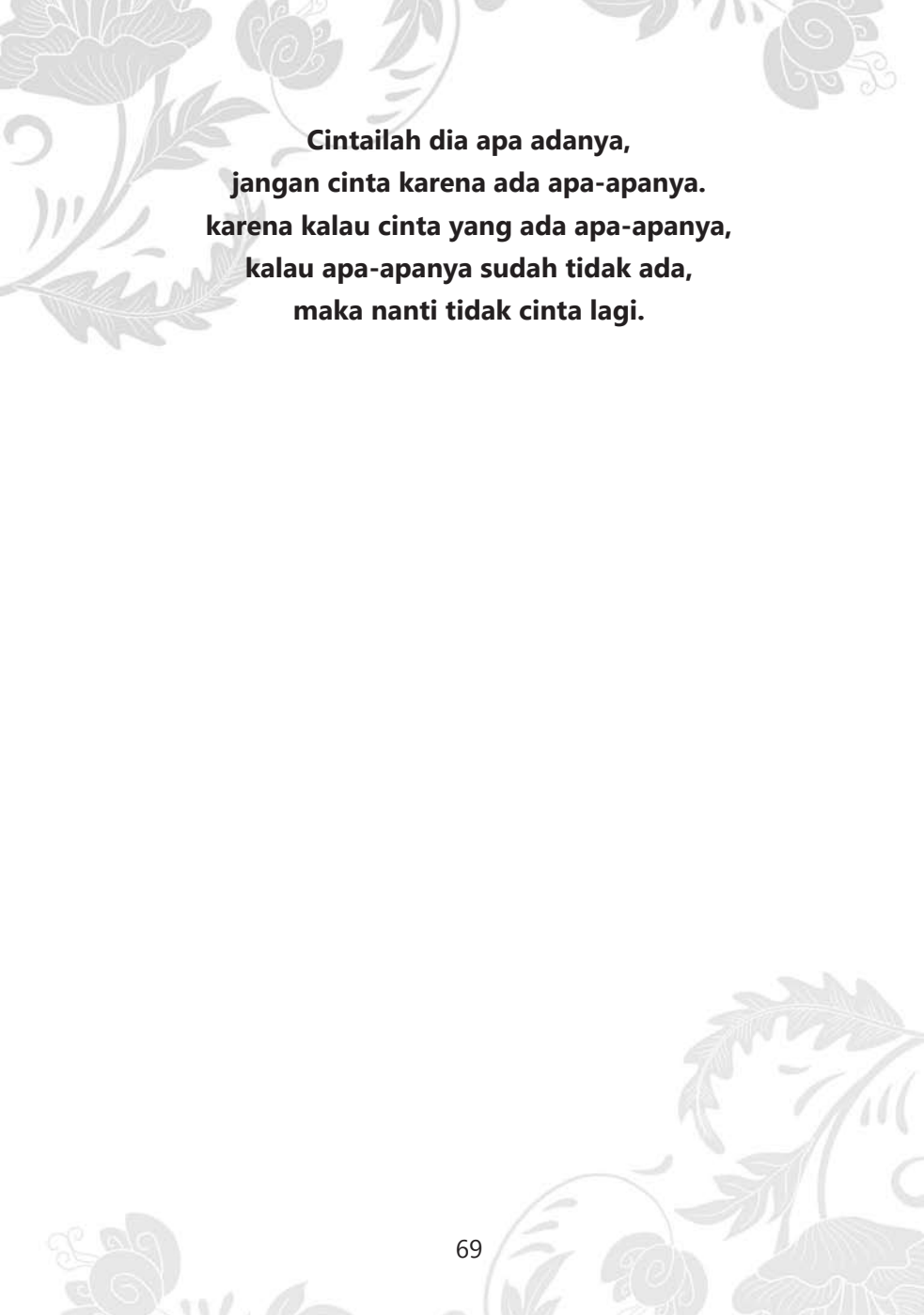
Cinta yang ada apa-apanya cirinya adalah  
memakai kata Kalau.

kalau kamu cantik aku cinta, kalau kamu kaya  
aku cinta,

kalau kamu mau nurut sama saya saya cinta,  
kalau kamu begini dan begitu saya baru cinta.

Akan tetapi cinta yang tulus cirinya adalah memakai kata  
walau.

Walau kamu tidak cantik, saya tetap cinta,  
walau kamu sudah tua saya tetap cinta,  
walau kamu sakit saya tetap cinta,  
bahkan walau kamu sudah meninggal dunia  
saya akan tetap setia & tak akan mencari yang lain  
karena hanya kamu yang aku cinta.



**Cintailah dia apa adanya,  
jangan cinta karena ada apa-apanya.  
karena kalau cinta yang ada apa-apanya,  
kalau apa-apanya sudah tidak ada,  
maka nanti tidak cinta lagi.**

# Terus Melangkah di Jalan Dhamma

**Beranianlah** dirimu untuk terus melangkah maju  
Jangan pernah takut gagal **sebelum mencoba**  
Tak perlu engkau takut dengan tantangan atau rintangan  
yang menghadang

**Yakinkan dirimu**, di jalan dhamma ini  
dengan berbekal keyakinan, semangat kesabaran dan  
kebajikan,

Tidak berbuat jahat, senantiasa selalu berbuat baik  
dan berusaha untuk membersihkan kotoran batin  
yang bersumber dari kebencian keserakahan dan  
kegelapan batin.

Engkau **tak-kan terjatuh** di alam sengsara.  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Proses Menjadi (Buku)

Suatu hasil karya yang baik  
memang selalu dipuji.

Tetapi kita harus ingat, bahwa semuanya itu ada  
prosesnya.

Jadi jangan hanya melihat hasilnya  
tapi juga harus dilihat proses  
menjadinya.

Sama seperti halnya  
buku yang sedang anda baca  
dan ada di genggam tangan anda ini  
mungkin ada yang memuji atau mencela  
tapi apa mau dikata bagaimana,  
toh sudah menjadi buku.

Anda mungkin tidak tahu bagaimana suasana hati saya  
sebagai penulis

ketika saya merangkai huruf demi huruf  
menjadi satu kalimat yang kemudian  
jadi buku ini.

Akan tetapi percayalah bahwa

saya selalu berusaha  
untuk menulis di tulisan di buku ini  
saya lakukan dengan senang hati,  
sepenuh hati, hati-hati supaya tidak ada yang sakit hati  
dan harus berarti, memotivasi serta menginspirasi  
supaya membawa ketenteraman di hati, kedamaian,  
dan kebahagiaan  
serta semangat hidup untuk beraksi  
bukan hanya sekedar berteori.  
Semoga menginspirasi.  
Jangan berhenti,  
Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

## Waspadalah

Jangan sampai kualitas bajik  
yang sudah ada dalam batin  
seperti sifat dermawan, moral yang baik cinta kasih serta  
kebijaksanaan  
tergelincir berubah  
menjadi serakah, penuh kebencian,  
dan gelap batin.  
Karena tiga hal ini  
akan menghantarkan Anda  
pada kelahiran di alam alam menderita (jurang  
penderitaan).

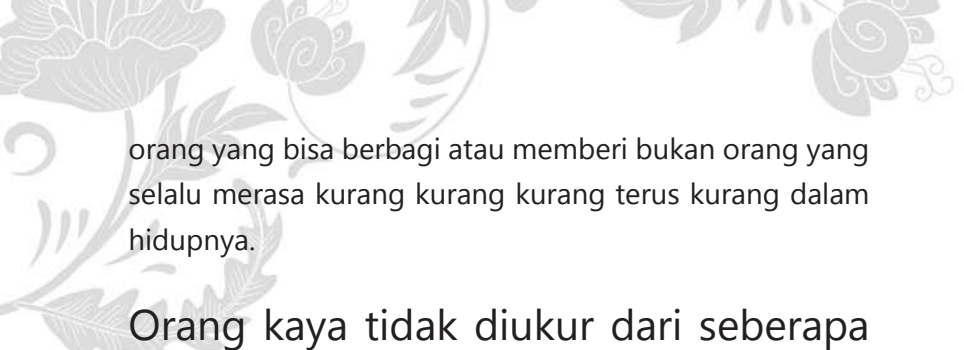
Sebaliknya nilai-nilai kebajikan luhur  
dari kedermawanan, moral yang baik,  
cinta kasih dan kebijaksanaan  
yang terus dilakukan  
akan mengantarkan Anda  
dalam kelahiran di alam-alam bahagia  
dan dalam kehidupan selanjutnya  
sifat yang baik ini akan terus melekat  
kuat bersama Anda  
untuk melangkah ketujuan yang lebih  
baik.

# Orang Miskin VS orang Kaya

Walau bertempat tinggal di rumah yang mewah, banyak harta dan tabungan, memiliki sandang, pangan dan kendaraan yang baik, tetapi jika seseorang selalu merasa kurang dan tak pernah mau bersyukur, banyak mengeluh dan tak pernah mau memberi berdana walaupun sedikit, sesungguhnya orang ini merupakan orang miskin.

Sebaliknya walau bertempat tinggal di rumah yang sederhana, tidak banyak memiliki harta dan tabungan, cukup pakaian, sederhana makanan dan minuman serta kendaraan seadanya. Jika seseorang merasa cukup, puas dengan yang dimiliki, selalu bersyukur, tak pernah mengeluh, dan berusaha senantiasa berbagi atau memberi kepada orang lain walaupun sedikit untuk kebaikan dan kebahagiaan orang lain. Maka orang seperti inilah sesungguhnya merupakan orang yang kaya, mengapa demikian karena ciri orang kaya orang yang berada adalah





orang yang bisa berbagi atau memberi bukan orang yang selalu merasa kurang kurang kurang terus kurang dalam hidupnya.

Orang kaya tidak diukur dari seberapa banyak harta benda materi yang dia punya, tetapi diukur dari seberapa banyak yang telah dia berikan untuk kebaikan dan kebahagiaan orang lain.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Ada Sebab Ada Akibat

Jangan terlalu banyak berharap  
yang baik-baik muncul  
dan berkembang dalam kehidupan kita.  
Jika kita tak pernah membuat  
sebab-sebab yang baik.

Ingat!!!

**Semua sebab pasti akan berakibat,  
semua akibat pasti ada sebab.**

Jika kita inginkan akibat yang baik  
(hal-hal yang baik)  
jangan lupa buatlah sebab yang baik.  
Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Sopo Sing Nandur Bakal Ngunduh

Jangan mengeluh dan jangan salahkan siapa-siapa ketika  
kita memetik buah kehidupan

yang tidak manis, pahit dan tidak enak.

Marilah kita lihat, periksa, dan renungkan

bibit atau benih apa yang sudah kita tanam.

Mulai sekarang tanamlah bibit/benih yang baik

(perbuatan baik) sehingga pada saatnya,

kita akan memetik buah yang manis (kebahagiaan).

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

*Sopo sing nandur bakal ngunduh,*

siapa yang menanam pasti akan panen.

Jika seseorang telah menanam kebaikan

pasti akan memetik buah kebahagiaan,

demikian pula

jika seseorang telah menanam kejahatan

maka ia akan memetik buah penderitaan.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

## Ora Jelas

Mau gemuk tapi tak mau makan,  
mau *ngurusin* badan tapi tak mau berhenti makan  
Mau hidup sehat, tapi tak mau bersih bersih  
olah raga dll., mau pandai tapi tak mau belajar, katanya  
tak bisa tidur, mau tidur tapi malah main game terus.  
Mau cepat sampai tujuan tapi malah berhenti dan  
mundur tak mau maju jalan.  
Mau tampil cantik/tampan tapi sering marah-marah,  
cemberut dan tak pernah sabar  
maupun tersenyum.  
Mau hidup tenang tapi banyak membuat masalah, jadi  
*ora jelas*.  
Kalau mau lebih jelas, ulangi lagi baca buku ini dari  
halaman awal,,, *hehehe*  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# **Jangan Ragu & Bimbang, Ayunkanlah Terus Langkah-Mu**

Teruslah maju walau hanya satu langkah,  
karena dengan terus melangkah maju  
anda akan semakin dekat dengan tujuan  
yang akan dicapai.

Tapi jika anda berhenti  
atau berbalik mundur kembali  
kebelakang,  
maka anda akan semakin jauh dengan  
tujuan  
dan tak kan pernah sampai.

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Nrimo Ing Pandum

Terimalah dan syukurilah dengan ikhlas  
apa yang memang sudah menjadi bagianmu.

**Jangan mengeluh  
Dan berhentilah untuk sering  
membanding-bandingkan  
diri sendiri dengan orang lain.**

Karena jika hal ini terus dilakukan,  
maka hidup jadi tak kan damai, tenteram dan bahagia.  
Terus waspada, semangat melangkah di jalan dhamma.

# Jangan Sering Membanding Bandingkan

***Dadi wong iku ojo sok kulino  
mbanding-mbandingke  
awak'e dewe karo wong liyo***

Hati-hati!!!

Perilaku sering membanding-bandingkan diri sendiri  
dengan orang lain

bisa jadi jembatan menuju pada ketidakpuasan,  
tak pernah bisa bersyukur, iri hati, benci, marah, dan juga  
sombong.

Terus waspada, semangat melangkah di jalan dhamma.

# Teruslah Berjuang dan Segera Bangkit dari Kegagalan

Tak ada cara lain yang lebih ampuh untuk mengatasi kegagalan dalam hidup. Selain terus melangkah, terus berjuang, dan maju terus, serta segera bangkit dari kegagalan. Inilah cara yang terbaik untuk dilakukan guna menuju kesuksesan. **Jadi tak perlu mengeluh, menyerah atau putus asa.** Terus semangat melangkah di jalan dhamma.



# Teruslah Mencoba Sampai Berhasil

Ingat!!! Gagal satu kali bukan berarti akan gagal selamanya.

Teruslah mencoba, jangan menyerah dan jangan putus asa.

Teruslah berjuang dengan penuh percaya diri menuju keberhasilan dalam hidup.

Selamat mewujudkan impian.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Memberi/Berbagi

Bukan soal dirinya kaya atau miskin,  
punya banyak materi atau sedikit.  
Tapi memberi/berbagi adalah soal peduli.  
Seberapa banyak pun kekayaan yang dimiliki,  
jika seseorang tak ada jiwa kepedulian  
maka seseorang tak sedikit pun / tak secuil pun mau  
berbagi.

Tapi walau sedikit materi yang dimiliki,  
karena seseorang punya jiwa kepedulian  
{selalu ingin membuat orang lain bahagia}  
hal ini tak kan menjadi penghalang bagi dirinya  
untuk tetap terus berbagi.

Terus melangkah di jalan dhamma.

# Semangat Bersatu dalam Perbedaan

Biarkan saja beda.

Jangan disama-samakan  
apalagi dipaksa supaya sama.

Justru dengan adanya perbedaan,  
maka segala sesuatu menjadi tampak lebih indah.

Terbukti, dalam lagu balonku ada 5  
sangat jelas rupa-rupa warnanya.

Demikian juga dalam lagu lihat kebunku  
penuh dengan bunga ada yang putih,  
merah, ungu, kuning dll.

Hal ini membuktikan bahwa perbedaan,  
warna-warni pelangi kehidupan dalam keberagaman,  
akan terasa menjadi lebih indah.

**Jangan sampai kita memaksa orang  
lain**

**untuk supaya sama dengan kita.**

Justru, kita lah yang harus bisa menerima perbedaan  
dari orang lain. Dengan demikian kerukunan, persatuan,  
keharmonisan, ketenteraman, kedamaian, dan  
kebahagiaan dapat terwujud. Semangat NKRI.

# Ojo Isin, Ojo Wedi Tumindak Becik

Walau sedikit, kecil, sederhana, dan tidak berharga mahal yang diberikan jika itu berupa kebajikan, jangan malu apalagi takut untuk melakukannya. Guru agung kita

Buddha mengajarkan kepada kita untuk memiliki *hiri* dan *ottappa* di dalam diri, yaitu: **malu berbuat jahat** dan **takut akan akibatnya**.

Bukan sebaliknya malu dan takut berbuat baik. Oleh karena itu, *Ojo isin, ojo wedi tumindak becik*. Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Belajar Dhamma

Yang penting aksi bukan hanya sekedar teori.  
Karena seberapa banyakpun teori dhamma yang  
diketahui, tetapi tanpa ditindaklanjuti dengan praktik  
tindakan nyata,  
maka tak kan banyak membawa manfaat.

Terus semangat belajar dhamma  
dan jangan lupa harus **ditindak lanjuti dengan  
praktik tindakan nyata**. Sehingga akan terasa  
dhamma yang indah pada awal,  
pertengahan dan akhirnya.  
Semangat melangkah di jalan dhamma.

# Ciptakan dan Wujudkan Hidup Rukun Damai dan Tenteram

Perilaku yang baik seperti,  
saling tolong menolong, saling membantu,  
saling menghargai,  
saling pengertian, saling menghormati,  
saling berucap yang ramah,  
saling menjaga ucapan, pikiran serta  
tingkah laku yang baik, dan sopan.

Tidak saling mencela, tidak saling menjelekkkan, tidak  
saling menjatuhkan, tidak saling membenci, serta saling  
memiliki pengendalian diri  
(tidak sombong) adalah jembatan menuju pada  
kerukunan,  
ketenteraman, kedamaian, kebahagiaan,  
persatuan dan kesatuan dalam kebersamaan.  
Rukun agawe santoso, crah agawe bubrah.  
Bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh.  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Mencari dan Menjadi Sahabat Sejati

Jangan hanya mencari sahabat sejati, tetapi juga hendaknya menjadi sahabat sejati. **Berusahalah** untuk mencari dan memilih seorang sahabat/teman yang baik dalam pergaulan.

Janganlah mencari teman yang tidak baik/  
tidak bermoral.

Kemudian berusaha untuk menjaga suasana persahabatan yang baik dengan teman kita yang baik.

Dengarkanlah nasihat baiknya, dan ikutilah perilaku baik dan bijak dari teman kita yang baik.

Serta **berusahalah** untuk menjadi sahabat/  
teman yang baik bagi teman kita yang baik.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Mau Jadi Luar Biasa?

Bagaimana mau jadi luar biasa,  
jika hanya melakukan hal yang biasa biasa  
saja,  
apalagi melakukan segala sesuatu  
tidak sungguh sungguh,  
ragu-ragu, dilakukan dengan tidak senang hati,  
cemberut, merengut, marah, grusa-grusu,  
dilakukannya setengah hati, sembrono dan tidak hati-  
hati.

Semangat melangkah di jalan dhamma.



# Pindapata

Tradisi pindapata patut dilestarikan  
dan juga diperkenalkan serta dilakukan di  
desa-desa.

Pindapata **bukan mengemis**,  
tetapi para bhikkhu dengan penuh cinta kasih  
mengajari para umat **berbuat baik** dengan  
**berdana**.

(menanam berbuat baik di ladang yang subur).

Berdana iku seng opo onone,  
ojo berdana seng ono opo opone.

Berdanalah apa adanya,  
dilakukan dengan tulus, ikhlas, penuh keyakinan dan  
tanpa pamrih.

Jangan berdana yang ada apa adanya...  
ada pamrihnya, ada harapannya, atau menjadi  
menguasai.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Proses Menjadi

Suatu hasil karya yang baik, bagus, *jos*,  
mantap, *top*,  
*sip*, oke, luar biasa, indah dan sebagainya.

Memang selalu dipuji.

Tetapi kita harus ingat bahwa  
semuanya itu ada prosesnya.

Jadi jangan hanya melihat hasilnya,  
tapi juga harus dilihat proses menjadinya.

**Hargailah**, dan hormatilah perjuangan,  
kerjakeras, dan keuletan

seseorang yang telah membuat suatu karya.

Terus semangat dalam berkarya nyata  
dalam **kebajikan**.

Karena kebajikan akan selalu menemani  
kemanapun kita pergi.

Terus semangat berbuat baik,  
dan terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Hening Sejenak

Damaikan diri tenangkan pikiran,  
konsentrasikan pikiran,  
lepaskan beban pikiran masa lalu,  
maupun berpikir melamun/mengkhayal  
masa depan.

Pusatkan perhatian pada momen kekinian,  
meditasi bukan mengosongkan pikiran,  
melainkan latihan untuk mengendalikan pikiran.  
**Sehingga terbebas dari noda-noda  
kotoran pikiran.**

Seperti niat jahat, benci, serakah, iri,  
dendam, amarah, nafsu birahi dll.  
Pusatkan perhatian didaerah segitiga,  
antara ujung kedua lubang hidung  
atau bibir yang atas  
dan sadarilah proses bernafas secara alami.  
Nafas masuk sadar, nafas keluar sadar.  
Hening sejenak, sejenak dalam keheningan,  
mengistirahatkan pikiran dan  
membersihkan kotoran pikiran.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Hari Ini, Sudahkah Saya Berbuat Baik???

Selama siang dan malam ini,  
apakah saya sudah melewatinya dengan  
melakukan hal-hal yang bermanfaat?

Sebuah renungan dan pertanyaan yang baik  
untuk mendorong dan  
membangkitkan semangat bagi kita  
untuk terus melakukan kebajikan  
dimana saja, kapan saja dan kepada siapa saja.

Jika belum berbuat baik,  
ayo segera lakukan sekarang juga.  
Jika sudah berbuat baik, jangan berhenti....  
ayo tambah lagi perbuatan baik yang baru.

Isilah hari-harimu dengan dengan kebaikan.  
**Awali hari dengan kebaikan,  
jalani hari dengan kebaikan  
dan akhiri hari dengan kebaikan.**  
Supaya hari-harimu penuh berkah kebahagiaan.  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma

# Setangkai Bunga Dhamma

Seperti bunga yang selalu memancarkan keindahan dan  
menebar keharuman.

Demikian pula hendaknya kita sebagai manusia  
dapat memancarkan dan  
menebarkan harumnya kebajikan  
ke segala penjuru.

Dengan cara selalu menjaga ucapan yang baik,  
perilaku yang baik,  
serta menjaga kehendak pikiran yang baik setiap saat.  
Sehingga diri ini menjadi indah,  
penuh damai, tenang, tenteram, dan bahagia.

Demikian juga orang-orang yang ada disekeliling kita  
akan menjadi **damai, tenang tenteram dan  
bahagia.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Jangan Membeda-Bedakan Siapa yang Khotbah Dhamma

Mendengarkan dan membahas dhamma pada waktu yang sesuai adalah berkah utama.

Berkah bagi yang mendengarkan dan berkah bagi yang membabarkan dhamma.

Bukan soal siapa yang menyampaikan khotbah dhamma.

Yang terpenting adalah isi dari khotbah dhamma yang disampaikan.

Yang hendaknya didengarkan dengan penuh hormat, direnungkan, diingat baik-baik, dan juga ditindaklanjuti dengan praktik pelaksanaan.

Dengan demikian dhamma yang dipelajari akan bermanfaat dalam kehidupan kita.

**Hormatilah dhamma dan dengarkanlah dhamma dengan baik.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Praktik Dhamma Adalah Bentuk Penghormatan Tertinggi

Mari kita bersama-sama, melakukan puja atau penghormatan yang tertinggi kepada Tiratana.

Tidak hanya sekedar mempersembahkan amisa puja penghormatan

berupa barang barang materi

seperti bunga, lilin, dupa air buah dll

Tapi lebih daripada itu mari melakukan

dhammapuja/pattipatti puja,

yaitu melakukan penghormatan

dengan cara praktik dhamma,

seperti menjalankan sila dengan baik, berdana,

bermeditasi, mengembangkan kebijaksanaan, sabar, jujur,

mengembangkan cintakasih, semangat, dll.

Dengan praktik dhamma ajaran Buddha inilah maka kita sudah melakukan pemujaan/penghormatan yang tertinggi kepada **Tiratana**.

Semangat melangkah di jalan dhamma.

# **Memuja atau Menghormat Bukan Meminta, tapi berusaha untuk melaksanakan ajarannya**

Menghormat kepada orang yang patut dihormat adalah berkah utama. Yaitu berkah bagi yang melakukan penghormatan bukan yang dihormati, sama seperti pak tani yang menanam padi disawah.

Pada saatnya panen, yang panen adalah paktaninya yang menanam, bukan sawahnya.

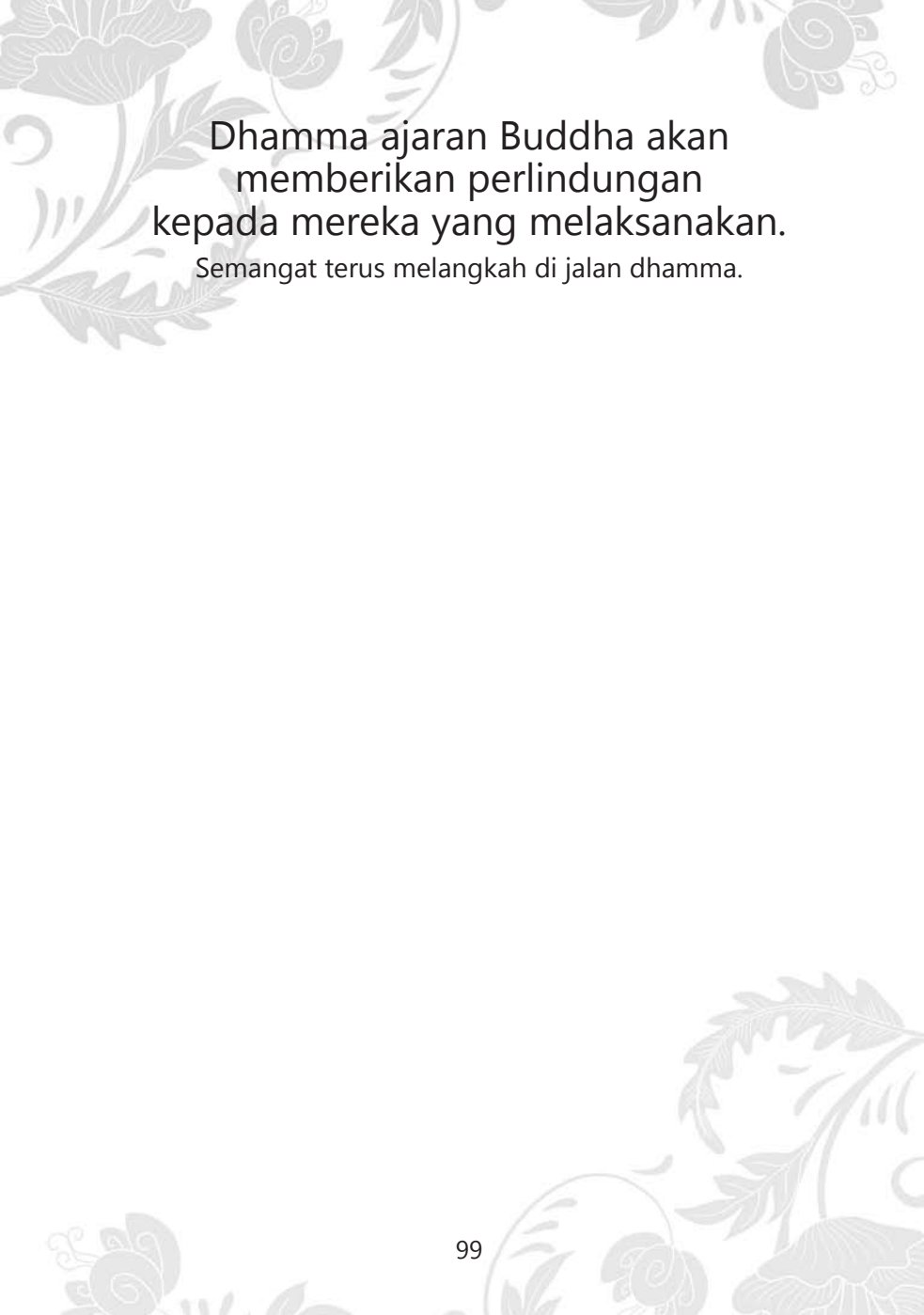
Orang yang dihormati,  
memang ia pantas untuk dihormat.

Karena punya banyak jasa kebajikan.

(Buddha, dhamma, sangha, guru, orangtua, pahlawan, pemimpin) melakukan penghormatan kepada Buddha bukan berarti meminta perlindungan atau keselamatan, melainkan berusaha untuk meniru, mencontoh atau meneladani dan juga melaksanakan ajarannya Buddha.

Dengan demikian perlindungan akan bisa diperoleh.





Dhamma ajaran Buddha akan  
memberikan perlindungan  
kepada mereka yang melaksanakan.

Semangat terus melangkah di jalan dhamma.

# Jalan Dhamma, Jalan Menuju Kebahagiaan

Banyak jenis jalan,  
ada jalan yang berliku, jalan menanjak,  
jalan setapak, jalan menurun, jalan aspal,  
jalan paving, jalan kerikil, jalan tol,  
jalan-jalan dan jalan lainnya.

Jalan –jalan ini jika sering dilalui / dilewati  
sering dipakai maka akan cepat rusak.

Tapi ada satu lagi namanya jalan dhamma.  
**Jalan dhamma adalah tidak berbuat  
jahat,  
tambah kebajikan, berusaha  
mensucikan pikiran sendiri.**

Jika kita sering melewati jalan ini,  
melangkah di jalan dhamma ini.  
(melaksanakan dhamma).

Maka, akan membuat hidup kita menjadi tenang,  
tenteram damai dan bahagia.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA \* 79

**Hidup sederhana,  
tak usah neko neko,  
selalu bersyukur = bahagia**

# Tidur Nyenyak

Walau tidur hanya beralaskan tikar,  
berbantal sanghati, dan berselimutkan jubah.  
Tidur di ruang dhammasala pun bisa tidur nyenyak.  
Karena bukan soal empuk dan nyamannya kasur  
orang bisa tidur nyenyak.  
Tapi karena pikiran telah bebas dari kebencian,  
nafsu, keserakahan, amarah, jengkel, iri,  
maupun dendam.  
Orang akan bisa tidur nyenyak.  
Terus semangat, melakukan pembinaan,  
blusukan di desa-desa.  
Melangkah di jalan dhamma.

# Ojo Bosen Tumindak Becik

Ulangilah setiap kebaikan yang telah dilakukan,  
jangan bosan berbuat baik.

Setiap hari secara rutin teruslah  
memberi/berbagi walau sedikit.

Karena hanya dengan cara demikianlah  
kita bisa berperang melawan diri sendiri  
untuk **mengalahkan sifat kikir,  
kemelekatan, dan keserakahan.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Lakoni Urip Sing Bener, Jalani Hidup yang Bener, Ojo Neko-Neko

123

siji loro telu

Ayo mlaku, manut aturan, ojo grusa-grusu,

Nguya-ngguyu, lan ojo nesu-nesu.

Ayo jalan, hiduplah sesuai aturan (Dhamma vinaya),  
jangan terburu-buru, tertawa keras-keras dan jangan  
marah-marah.

456

papat, limo, enem

Ben urip dadi adem ayem lan tenterem.

Biar hidup jadi nyaman, aman damai dan tenteram.

789

pitu, wolu, songo

Wong urip yo ora usah neko-neko, benora dadi rekoso.  
Terus, jalani hidup juga tidak usah banyak keinginan yang  
macam-macam, supaya hidup tidak banyak persoalan,  
banyak masalah, pusing,  
stres, mumet dan menderit.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

## Pemberian yang Baik

Tujuan memberi/berbagi,  
bukan mengharap sesuatu,  
bukan untuk menguasai, bukan pula mengikat,  
tapi memberi untuk melepaskan.

**Latihan melepas untuk tidak melekat  
dan mengurangi keserakahan.**

Memberilah dengan ketulusan, ikhlas dan tanpa pamrih,  
lakukan dengan penuh keyakinan, penuh hormat,  
berikan dengan tangan sendiri.

Jangan sampai menjelekkkan  
atau merendahkan si penerima.

Serta jangan menyesal setelah melakukannya.

**Dengan demikian, jasa kebajikan yang  
dilakukan**

**akan memberikan berkah,  
buah manfaat yang sangat besar.**

Baik bagi si penerima maupun si pemberi.  
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Milikilah & Lakukanlah Drs. Tuyul

Penting untuk dimiliki dan dilakukan, yaitu:

- D.** Disiplin tepat waktu
- r.** Rajin senang ketika bekerja
- s.** Semangat segera bangkit ketika gagal
  
- T.** Tekun jangan pernah mengeluh
- u.** Usaha jangan pernah menyerah
- y.** Yakin fokus, waspada penuh perhatian
- u.** Ulet jangan mudah putus asa
- I.** Latihan latihan dan latihan mau terus berusaha dan terus mencoba sampai berhasil.

Tulis apa yang akan dikerjakan dan kerjakan apa yang sudah ditulis/catat. Semoga sukses.

**LUAR BIASA.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# **Pasutri** **(Pasangan Suami Istri)** **Bahagia**

Dalam sebuah keluarga, supaya aman,  
nyaman, tenteram, damai,  
rukun, harmonis dan bahagia  
tahan lama selama-lamanya.  
Hendaknya, seorang (pasutri)  
membangun pagar tembok keliling  
sebagai pelindung yaitu dengan  
memiliki (hiri) malu berbuat jahat  
dan (ottapa) takut akan akibat dari perbuatan jahat.  
**Terus semangat membangun rumah  
tangga bahagia.**  
Semangat melangkah di jalan dhamma.



# Ulang Tahun Ke 28 Selasa 9 Januari 2018

Tak terasa usia sudah 28 tahun.

Makna angka 28

Dua yang diharapkan.

Semoga selalu sehat kuat, bahagia serta tercapai cita-citanya

Semoga tidak ada halangan maupun rintangan yang mengganggu.

Delapan

dengan landasan pancasila.

Praktik atthasila, dasa sila, patimokkha sila.

Sila, samadhi, pannya dengan baik.

Pasti semua itu akan tercapai.

Selamat ulang tahun B.Kdi,  
terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Ciri-Cirine lan Carane Wong Becik

Cara dan ciri orang yang baik adalah tahu akan kebaikan,  
tahu akan manfaat berbuat baik dan  
mau melakukan kebaikan.

Jika ada kesempatan berbuat baik ia segera  
memunculkan niat baik dalam diri.

Mau berbuat baik dan segera bertindak  
melakukan kebajikan dengan tujuan yang baik.  
Jangan sampai kesempatan untuk  
berbuat baik disia-siakan  
dan terlewatkan begitu saja.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Makna lan Artine Dino Selo

Arti dan makna hari selasa atau seloso dalam bahasa jawa adalah selakno ngamal marang sopo-sopo. Sempatkanlah dalam satu hari untuk berbuat baik kepada siapa saja. Kepada orangtua, saudara, teman-teman, tetangga, orang lain, tamu yang datang, binatang, dan semua makhluk. Makhluk yang tanpa kaki, yang berkaki dua, makhluk yang berkaki empat, atau makhluk yang berkaki banyak. **Sempatkanlah waktu untuk berbuat baik kepada siapa saja.** Semoga semua makhluk hidup berbahagia. Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Ojo Males lan Kakean Alesan

Menjalani hidup itu Jangan malas  
dan jangan banyak alasan.

Hati-hati. Waspadalah, waspadalah!!!

**Kemalasan adalah musuh utama**

bagi seseorang ketika sedang belajar,  
bekerja maupun saat berbuat baik.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Ojo Loyo, Ayo Semangat Tumindak Becik

Jangan malas, ayo terus semangat berbuat baik.

Jauh dekatnya tempat yang akan dituju,  
tidak akan jadi alasan bagi  
orang yang rajin penuh semangat  
akan berbuat baik.

Meskipun jaraknya jauh tetap terasa dekat.

Tapi bagi orang yang malas,  
meskipun tempat yang akan dituju jaraknya dekat,  
karena banyak alasan dan  
tidak bersemangat berbuat baik,  
maka jarak yang dekat itu menjadi terasa jauh.

Sehingga dia tidak berbuat baik.

Dan kesempatan untuk membuat berkah utama,

Berbuat baik terlewatkan begitu saja.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Urip Bejo Mulyo, Hidup Bahagia

Kebahagiaan tidak hanya bisa dirasakan  
ketika seseorang mendapat sesuatu {hadiah}  
dari orang lain.

Tapi kebahagiaan juga bisa dirasakan  
ketika kita bisa memberi/berbagi  
kepada orang lain.

Dan kebahagiaan juga bisa dirasakan  
ketika seseorang bisa melepaskan/  
**membebaskan diri**

dari niat jahat, keserakahan, kemelekatan, iri hati, jengkel,  
dendam, kebencian, amarah dan  
kegelapan batin dalam dirinya.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# **Buat Apa Sukses Tapi Tak Bahagia**

Bahagia adalah langkah awal menuju sukses.

Jadi, bahagia itu penting.

Apalagi disaat seseorang sedang dalam proses berjuang melakukan aksi tindakan nyata menuju kesuksesan.

Bahagia akan mengantarkan seseorang menuju kesuksesan/keberhasilan.

Jadi bersabarlah dan tetap harus bahagia walau belum sukses.

Dan teruslah bahagia ketika sedang bekerja keras menuju sukses.

Karena orang sukses belum tentu bahagia.

Tapi orang bahagia pasti akan sukses.

**Jangan menunggu sukses dulu baru bahagia,  
tapi berbahagialah setiap saat untuk menuju sukses.**

Terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Pancarkan Cinta Kasih ke Segenap Penjuru kepada Semua Makhluk

Semakin luas dan tak terbatas  
cinta kasih (*metta*) yang kau pancarkan.  
Maka, tak terbatas pula kebahagiaan  
yang akan anda rasakan.

Semakin luas dan tak terbatas  
pancaran *metta*/cinta kasih yang dikembangkan.

Yakinlah, bahwa cinta kasih  
*metta* yang anda miliki  
tak kan berkurang sedikitpun.

Terus semangat pancarkan cinta kasih  
kepada semua makhluk  
lewat ucapan, perbuatan dan pikiran.  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.  
Semangat melangkah di jalan dhamma.



# Bekal yang Terbaik dalam Hidup

Kapanpun, dimanapun dan kepada siapapun, teruslah  
lakukan kebajikan lewat ucapan,  
perbuatan badan jasmani dan pikiran.

Karena kebajikan merupakan simpanan/bekal yang  
terbaik yang senantiasa selalu mengikuti  
kemanapun kita pergi  
bahkan ketika nanti mati,

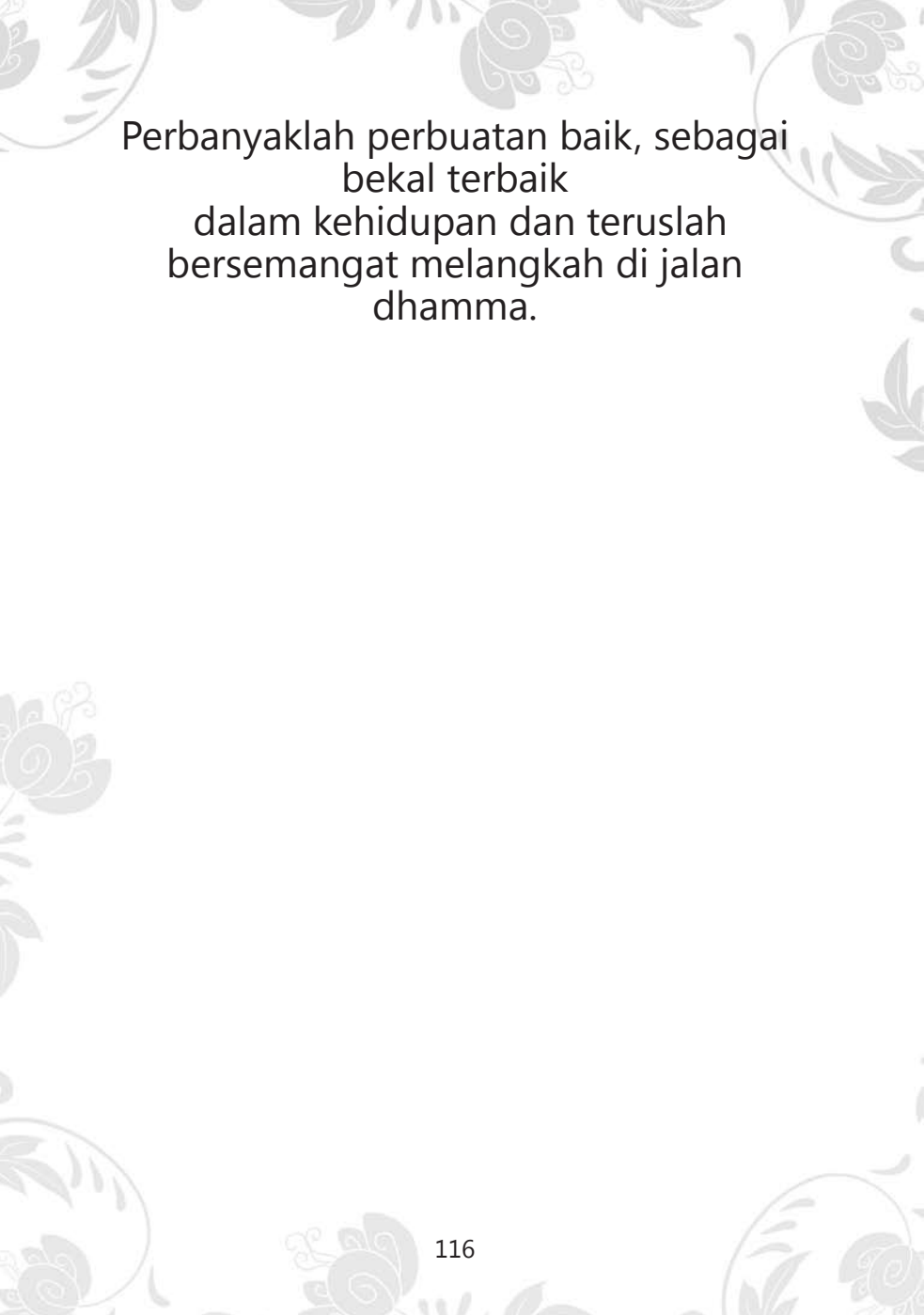
kebajikan inilah bekal terbaik yang akan dibawa.

Kita tak pernah tahu, masih berapa lama lagi  
kita hidup di dunia ini.

Yang pasti cepat atau lambat kita semua akan mati.

Saya bukan bermaksud menakut nakuti  
tapi demikianlah adanya  
kehidupan tidaklah pasti dan yang pasti adalah  
kita semua akan mati.

Oleh karenanya sebelum nafas berhenti,  
semasih muda, sehat, kuat, dan  
masih hidup di dunia.

A decorative border with stylized floral and leaf motifs in a light gray color, framing the page. The motifs are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides.

Perbanyaklah perbuatan baik, sebagai  
bekal terbaik  
dalam kehidupan dan teruslah  
bersemangat melangkah di jalan  
dhamma.

# Gatot Galau Total

Tak perlu pusing berpikir ini,  
itu, iki, iku, kae, ngene, ngono,  
begini, begitu, kemarin, piye, besok mau apa, bagaimana,  
mengapa, sama siapa, ada apa, ono opo.

Karena jika semakin dipikir  
jadi tambah pusing tujuh keliling  
dan jadi tidak penting.

Yang kemarin lalu sudah terjadi dan sudah berlalu.  
Jadikanlah kenangan terindah. Jangan pernah menyesal.

Yang besok yang akan datang belum terjadi.

Tak perlu takut atau khawatir atau menjadi ragu  
untuk terus melangkah dengan pasti.

Jadikanlah kekuatan dan keyakinan untuk  
meraih mimpi dan cita-cita.

Yang penting saat ini, mari kita melakukan hal yang  
penting-penting. Berbicara berucap yang penting.

Berperilaku atau bertindak/berbuat  
yang penting penting.

Menulis yang penting penting, serta lakukanlah aksi yang

penting, bermanfaat, bermakna, berarti, baik, berguna  
dan tidak sia-sia.

Untuk ketenangan, ketenteraman, kedamaian,  
dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

Yang penting  
tetap terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.

# Milikilah Mimpi yang Besar dan Jangan Lupa Wujudkanlah

Beraniilah untuk bermimpi dan beraniilah untuk  
melakukan tindakan nyata untuk mewujudkan mimpi.  
Ayo bangun, bangkit, semangat, kerja keras, untuk  
mewujudkan mimpimu.

Kita sudah terlalu lama tidur.

Malas, banyak alasan, mudah mengeluh,  
mudah putus asa,  
ragu-ragu dan sering menunda pekerjaan.  
Jadi jangan tidur lagi untuk meneruskan mimpi.

**Ayo wujudkan mimpi.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Harapan Baik Setelah Berbuat Baik

Jika berucap baik, berperilaku baik, berpikir baik,  
berpengharapan baik, punya niat baik, mau melakukan  
kebaikan dengan cara yang baik,  
tujuannya juga baik semoga hasilnya juga terbaik.

Semogalah semoga semua menjadi baik,  
baik diantara yang baik-baik karena  
telah melakukan yang terbaik.

Semoga yang dalam gelap segera mendapat penerangan  
menjadi terang, dan yang terang semakin tambah terang  
(terang menuju terang).

Yang sudah terang jangan sampai menjadi gelap  
(tetaplah terang),

dan yang gelap jangan sampai  
menjadi semakin gelap,

tapi jadilah terang dan semakin tambah terang.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Latihan Sabar

Menunggu.

apakah lama atau sebentar semuanya membutuhkan kesabaran. Jadikanlah waktu menunggu sebagai latihan untuk sabar. Jadi tidak perlu nesu-nesu, marah-marah atau menjadi jengel.

Sing sabar yo...

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# **Tombo Ati**

## **Membalut Luka Dihati**

Membalut luka dihati dengan saling bersalaman, saling bermaafan, jangan sampai ada benci, amarah dan dendam dihati.

Sehingga **tiada penyesalan dalam diri.**

Batin menjadi tenang tenteram dan damai.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.



# Mau Sukses, Jangan Hanya Dipikirkan

Keberhasilan hidup (sukses) akan bisa dicapai hanya dengan melakukan aksi tindakan nyata (action).

Semangat, kerja keras, ulet, yakin, sabar, berani berkorban, berani untuk segera bangkit kembali ketika terjatuh. Serta jangan gampang putus asa, menyerah maupun mengeluh.

Sukses takkan datang begitu saja, jika kita hanya berpangku tangan, melamun, atau menghayal dan apalagi cuma memikirkannya.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# **Kebajikan adalah Bekal Terbaik untuk Menghadapi Kematian**

Kematian bisa saja terjadi setiap saat, saat ini atau detik ini juga. Kematian akan datang walau tidak diundang, hadir pun tanpa memberi kabar. Tidak perlu cemas khawatir atau takut, yang penting persiapkan diri untuk bekal yang akan dibawa nanti ketika mati. Bukan kekayaan materi, keluarga, kedudukan, jabatan yang akan di bawa sebagai bekal ketika nanti mati. Tapi amal kebajikan yang telah dilakukan selama hidup itulah yang akan kita bawa. Mari banyak-banyak melakukan kebajikan karena kebajikan inilah merupakan **bekal yang terbaik, sangat baik, paling baik** yang bisa dijadikan bekal setelah kematian nanti. Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

## Cinta Kasih

Bukan soal kemana kita harus mencari dan terus mencari. Tapi bagaimana kita harus **membagi, menebarkan mengembangkan serta memancarkan cinta kasih** kepada semua makhluk. Karena cinta kasih sudah ada di dalam diri. Bahkan kita semua dilahirkan oleh sang maha cinta. Dan sejak kecil, kita semua sudah diberi cinta. Semoga semua makhluk berbahagia.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

## Cinta Sejati

Cinta tetaplah cinta sekalipun tanpa kata-kata. Karena cinta yang **sesungguhnya** hanya bisa diwujudkan dengan **tindakan nyata**. Dengan selalu berbuat baik, berucap baik, dan berpikir baik. Untuk kebahagiaan, ketenteraman, ketenangan, dan kedamaian diri sendiri dan orang lain. Semoga semua makhluk berbahagia.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Kemenangan yang Damai

Kemenangan yang damai bukanlah menang  
karena bisa membunuh musuh,  
bukan karena bisa membinasakan musuh,  
bukan karena bisa menaklukkan musuh,  
bukan karena bisa menjatuhkan musuh,  
bukan pula karena bisa menghukum musuh.

Tapi kemenangan yang damai adalah menang karena  
bisa mengalahkan musuh yang ada di dalam diri sendiri  
berupa nafsu keinginan, keserakahan, kebencian, niat  
jahat, dan kegelapan batin menuju pada kebaikan,  
kebijaksanaan, dan kesucian.

Ingat, musuh yang sesungguhnya adalah **bukan di  
luar diri tapi ada di dalam diri sendiri.**

Waspadalah, waspadalah.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Ojo Dumeh Jangan Sombong

Tidak perlu menjadi sombong pamer, apalagi sampai merendahkan mencela, menjelekkkan, menghina orang lain hanya karena apa yang kita miliki lebih daripada yang dimiliki orang lain. Karena pada dasarnya apapun yang kita miliki semuanya akan kita tinggalkan tidak akan kita bawa ketika kita mati meninggalkan dunia ini.

Oleh karena itu, waspadalah!

**Jangan sombong, ojo dumeh.**

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

# Memberi adalah Awal untuk Mendapat

Jangan menunggu orang lain memberi sesuatu kepada kita terlebih dulu baru kita mau membalasnya untuk memberikan sesuatu kepada orang lain. Tapi berusahalah untuk **terlebih dulu melakukan/memberi sesuatu kepada orang lain**. Karena hukum alam mengatakan bahwa untuk mendapatkan sesuatu, kita harus memberikan sesuatu.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

**Baiklah,  
sebagai penutup,  
ada 10 Renungan cermin kehidupan.  
Mari kita akhiri renungan di buku ini  
dengan bercermin diri  
dan ditutup dengan senyum.**



# Cermin Kehidupan

Ada anak yang ketika orangtuanya masih hidup, mereka mau, menghormati, membantu, melayani dan merawat. Tapi ketika orangtuanya meninggal, mereka sudah tak mau mengingat-ingat lagi. Mereka melupakannya untuk selama-lamanya.

Ada anak yang ketika orangtuanya masih hidup ia tidak pernah mau merawat orangtua. Tapi ketika orangtua meninggal, mereka sibuk mempersiapkan upacara kematian besar-besaran.

Ada anak yang ketika orangtuanya masih hidup di dunia ini mereka tidak pernah mau merawat orangtua, terlebih lagi ketika orangtua sudah meninggal, mereka sudah tidak ingat lagi segala kebaikan orangtua.

Ada anak yang ketika orangtuanya masih hidup, mereka mau merawat orangtua dengan tulus, sabar dan cinta kasih. Demikian pula ketika orangtua meninggal dunia, mereka

tetap mengenang kebaikannya dengan cara mendoakan dan melimpahkan jasa untuk mereka.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

# Cermin Kehidupan

Ada orang yang kaya materi tapi  
tak pernah memberi dana.

Ada orang yang miskin materi tapi  
dia senang memberi dana.

Ada orang yang miskin materi  
dia juga tidak pernah berdana memberi.

Ada orang yang kaya materi  
dia juga senang dalam berdana memberi.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang  
lebih penting mari kita bercermin diri,  
kita itu termasuk yang mana?

# Cermin Kehidupan

Ada orang yang mudah marah tapi langsung segera  
menghilangkan kemarahannya,  
kemarahannya hanya sebentar saja.

Ada orang yang mudah marah dan kemarahannya  
berlangsung ssangat lama sampai berhari-hari  
baru hilang kemarahannya.

Ada orang yang sabar bisa mengendalikan diri  
sehingga tidak pernah marah-marah.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang  
lebih penting mari kita bercermin diri,  
kita itu termasuk yang mana?

# Cermin Kehidupan

Ada orang yang rajin ke vihara ketika ada acara hari-hari besar agama Buddha saja, seperti waisak, kathina, asadha, maghapa, dan acara ulang tahun vihara.

Itu saja.

Ada orang yang rajin ke vihara, mendengarkan dhamma tapi belum praktik dana, sila dan meditasi.

Ada orang yang rajin ke vihara, sering mendengarkan dhamma dan sering berdana tapi belum pernah atthasila dan meditasi.

Ada orang yang rajin ke vihara, senang mendengarkan dhamma, rajin berdana dan rajin melaksanakan atthasila tapi belum pernah meditasi.

Ada orang yang rajin ke vihara, senang mendengarkan dhamma, rajin melaksanakan atthasila dan rajin meditasi.

Ada orang yang malas ke vihara dan juga tak pernah mendengarkan dhamma apalagi praktik dhamma seperti berdana, melaksanakan atthasila dan meditasi, tapi ktp nya beragama Buddha.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

# Cermin Kehidupan

Ada orang yang pandai tapi tidak bermoral.

Ada orang yang bodoh berpendidikan rendah tapi memiliki moral yang baik.

Ada orang yang bodoh dan juga tidak bermoral.

Ada orang yang pandai bijaksana dan memiliki moral yang baik.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

# Cermin Kehidupan

Ada orang yang segera bergegas langsung mau berbuat baik hanya ketika setelah mendengar ada berita bahwa ditempat lain ada orang-orang yang sedang menderita terkena bencana atau musibah dan membutuhkan pertolongan.

Ada orang yang segera bergegas langsung mau berbuat baik ketika setelah mendengar dan melihat sendiri secara langsung bahwa ditempat lain ada orang-orang yang sedang menderita terkena bencana atau musibah dan membutuhkan pertolongan.

Ada orang yang segera bergegas langsung mau berbuat baik ketika setelah mendengar, melihat secara langsung dan yang mengalami musibah, yang sedang menderita, yang membutuhkan pertolongan adalah anggota keluarganya sendiri, saudara kandungnya sendiri, orangtuanya atau tetangganya.

Ada orang yang segera bergegas langsung mau berbuat baik ketika dirinya sendiri yang mengalami musibah, membutuhkan pertolongan, sakit dan hampir mati, tapi masih untung bisa selamat dan sembuh baru akhirnya dia segera mau bergerak untuk berbuat baik. Menyadari bahwa kematian sudah dekat dan sudah tidak lama lagi. Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?



# Cermin Kehidupan

Ada orang yang dari tempat gelap menuju terang

Ada orang yang dari tempat terang menuju gelap

Ada orang yang dari tempat gelap menuju gelap

Ada orang yang dari tempat terang menuju terang

Tidak penting mereka itu siapa.

Yang lebih penting  
mari kita bercermin diri,  
kita itu termasuk yang mana?

# Cermin Kehidupan

Ada orang yang mengalami kegagalan kemudian segera bangkit lagi hingga akhirnya sukses dan berhasil.

Ada orang yang gagal kemudian putus asa, menyerah dan tak bersemangat mau berjuang hingga akhirnya tak pernah sukses dan berhasil.

Ada orang yang sukses dan berhasil tapi kemudian sombong.

Ada orang yang sukses dan berhasil tapi tetap rendah hati dan tetap peduli pada orang lain.

Ada orang yang setelah sukses dan berhasil dia menikmati sendiri keberhasilannya itu.

Ada orang yang setelah sukses dan berhasil dia menikmatinya tidak hanya sendiri, tapi juga keluarganya dan juga teman-temannya, dia tetap mau memberi dan membagi hasil kesuksesannya itu kepada orang lain yang membutuhkan.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

# Cermin Kehidupan

Ada manusia yang dari penampilannya baik, rapi, dan sopan tetapi ternyata perilakunya menipu, ucapannya tidak baik serta batinnya penuh kejahatan.

Ada juga manusia yang dari penampilannya sederhana, biasa-biasa saja, tidak mewah tetapi perilakunya dan pikirannya baik, jujur, tidak sombong, sopan, dan baik hatinya (moralitasnya baik).

Ada manusia yang penampilannya tidak rapi, sederhana, biasa-biasa saja dan perilakunya, ucapannya serta pikirannya juga tidak baik (moralitasnya tidak baik).

Ada juga manusia yang dari penampilan luarnya terlihat indah, anggun, menarik, rapi, sopan, baik dan perilakunya, ucapan serta pikirannya juga baik, tidak sombong, mau menolong, suka membantu dan tidak menipu (moralitasnya baik).

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

# Cermin Kehidupan

Di dunia ini, ada orang yang baik ada juga orang yang jahat.

Ada orang yang kejam tapi ada juga orang yang penyayang penuh kasih.

Ada orang yang murah hati ada juga orang yang kikir tak pernah mau memberi.

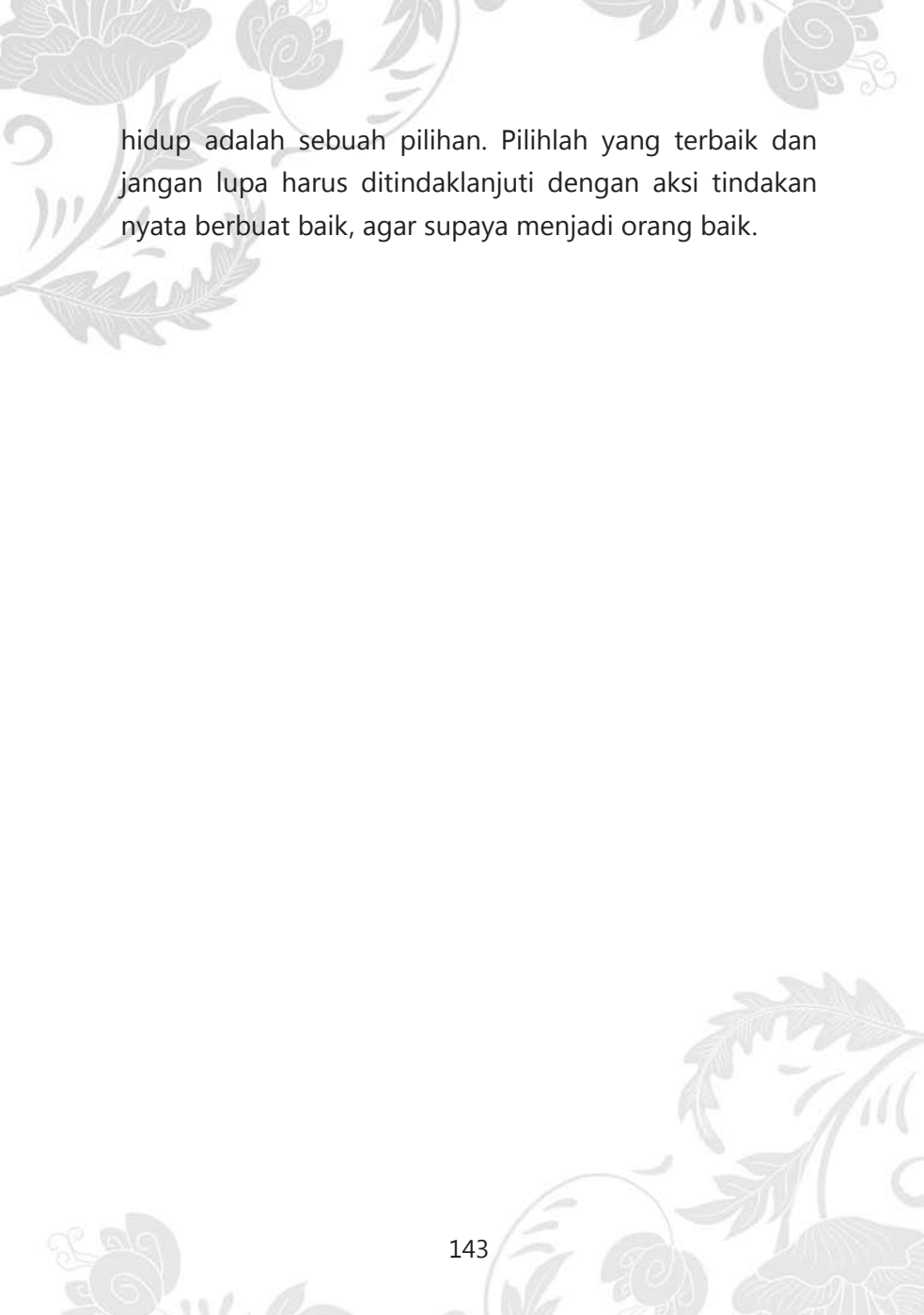
Ada orang yang pemarah, pembenci, dendam tapi ada juga orang yang sabar, pemaaf dan penuh cinta kasih.

Ada seorang penipu, pembohong dan kata-katanya kasar merendahkan orang lain, tapi ada juga orang yang jujur, ramah, rendah hati dan tidak sombong.

Ada orang yang rajin bekerja, belajar dan rajin berbuat baik. Tapi ada juga orang yang malas bekerja, belajar dan malas berbuat baik.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

Kita mau jadi seperti apa? Mau jadi apa? Mau berbuat apa? Semuanya tergantung pada pilihan hidup kita, karena



hidup adalah sebuah pilihan. Pilihlah yang terbaik dan jangan lupa harus ditindaklanjuti dengan aksi tindakan nyata berbuat baik, agar supaya menjadi orang baik.

# Hidup Itu Indah, Maka Tersenyumlah

Ketika anda sedang sedih, capai, sakit, kesal, gundah, gelisah, (Gatot) Galau total, sebal, jengkel, cobalah tarik dan hembuskan nafas panjang, satu atau dua kali.

Tutup mata dan **tersenyumlah dengan sadar.**

Sekarang renungkan dan sadari.

Apakah perasaan anda menjadi lebih baik?

Demikianlah sebuah senyum.

Senyum akan membuat perasaan dan suasana hati menjadi **lebih baik.**

Untuk itu mari kita **awali hari** dengan senyum, jalani hari dengan penuh semangat dan senyum, serta **akhiri hari** dengan senyum.

# Ojo Lali Mesem, Jangan Lupa Tersenyum

Tutuplah matamu dan tutuplah buku ini,  
diamlah sejenak dalam **keheningan**.

Hening sejenak. Sejenak hening.

Berhentilah sejenak untuk tersenyum  
dengan pikiran sadar.

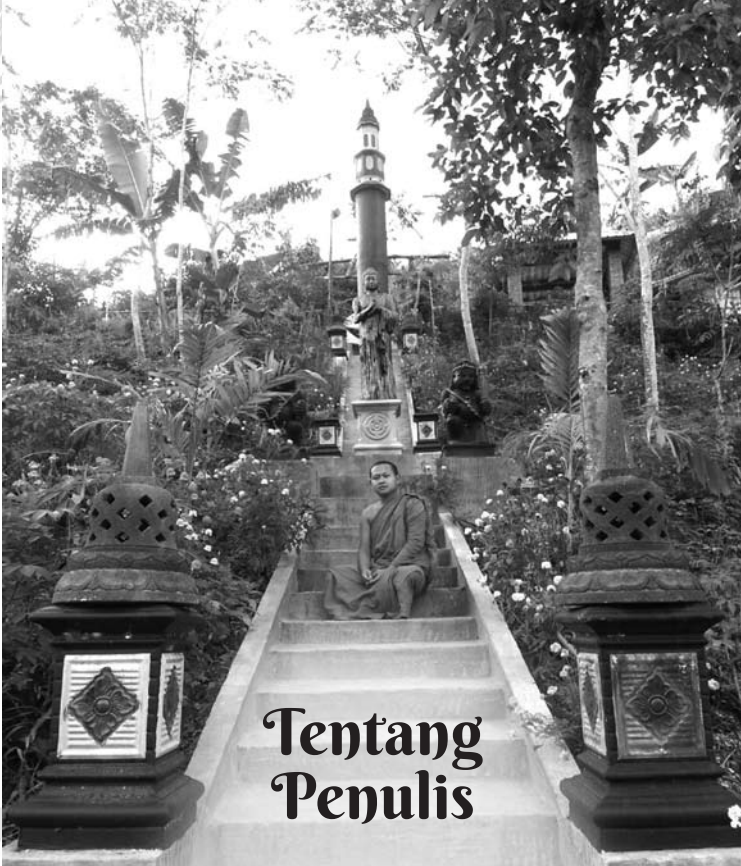
**Yakinlah**, senyum akan selalu membuat  
kita lebih bersemangat

dalam menjalani setiap aktifitas  
yang sedang kita lakukan.

Oleh karena itu, sekali lagi,  
sebagai pesan terakhir dari saya.

Ayo jangan lupa **tersenyum**.

Terus tersenyum dan terus semangat  
melangkah di jalan dhamma.



## Tentang Penulis

Bhikkhu Khemadhiro lahir dengan nama kecil Dharyoko dan sering dipanggil Yoko.

Lahir dari pasangan suami istri, Bapak Sukoyo dan Ibu Sumini, di sebuah desa yang sangat sejuk dan dingin. Tepatnya di Dusun Candi, Desa Candi Garon, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, pada tanggal 9 Januari 1990.



Beliau ditahbiskan menjadi *samanera* (calon bhikkhu) di Mahavihāra Buddha Manggala, Balikpapan, Kalimantan Timur, pada tanggal 23 Mei 2010 dan menerima Upasampada (menjadi bhikkhu) pada tanggal 23 Maret 2013 di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya, dengan Upajjhāya YM. Sukhemo Mahāthera.

Nama Khemadhiro diberikan oleh YM. Jotidhammo Mahāthera selaku Upajjhāya ketika menjadi Samanera setelah selesai menghadap dan menghafalkan 75

Sekhiya Vatta

dalam Bahasa Pali serta terjemahannya dalam Bahasa Indonesia.

Khema yang berarti "Damai" dan Dhiro yang berarti "Kebijaksanaan".

Jadi Khemadhiro berarti yang damai dalam kebijaksanaan.

Sekarang beliau lebih sering melakukan BINADIR (Membina Diri) menyepi, menyendiri dan tinggal di Kuti Pertapaan Goa Meditasi Vihara Giri Santi Loka di Desa Guwo (Desa kehidupan tanpa sinyal) di Jepara.

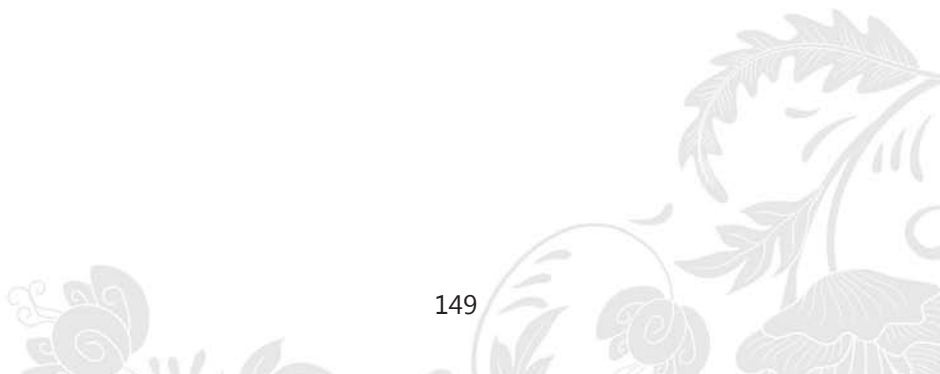
Menulislah.

Tapi ingat, Jangan yang penting nulis, tapi menulislah yang penting-penting.

Jangan katakan sulit, susah, tidak bisa menulis. Karena menulis itu bisa dilakukan oleh siapa saja, menulis apa saja, kapan saja dan dimana saja. Tak peduli tulisan saya ini dinilai luar biasa atau biasa-biasa saja, dianggap baik atau buruk, dipuji atau dihina. Yang penting sebagai penulis selalu berusaha menulis dengan hati. Menulis dengan senang hati dan dilakukan dengan sepenuh hati dan hati-hati, supaya tidak ada yang sakit hati dan berusaha supaya tulisannya harus berarti.

Tulisannya berguna, bermanfaat, menginspirasi dan memotivasi menjadi penyemangat hidup untuk segera beraksi menjadi lebih bajik dan bijak.

Terus semangat menulis, semangat terus melangkah di jalan dhamma.





# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi  
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

**Rek BCA 0600679210**

**Cab. Pingit**

**a.n. Hery Nugroho**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloka**

**Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231**

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 2923423**

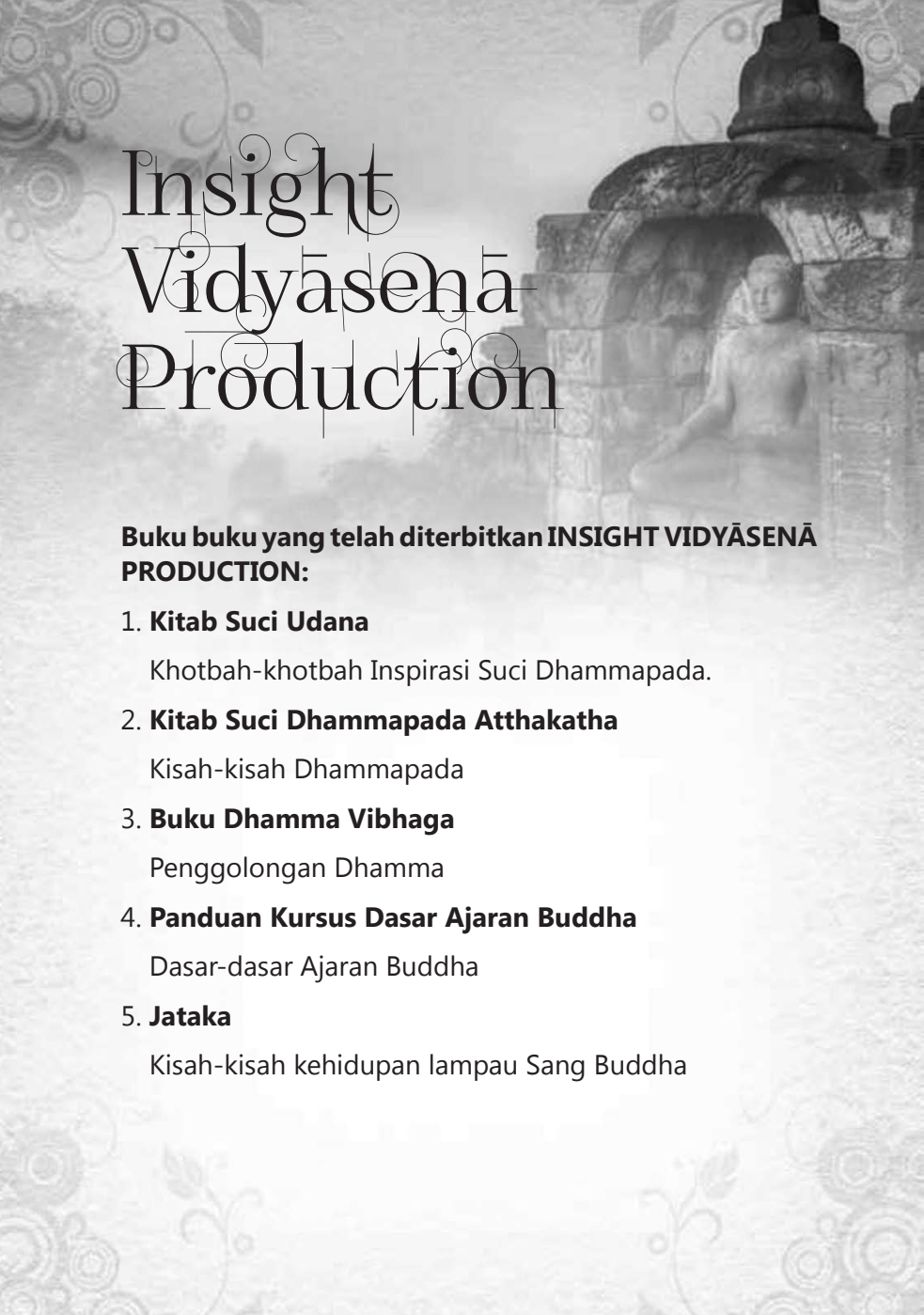
Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

**Email : [insightvs@gmail.com](mailto:insightvs@gmail.com)**

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.



# Insight Vidyāsenā Production

**Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ  
PRODUCTION:**

**1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci Dhammapada.

**2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah Dhammapada

**3. Buku Dhamma Vibhaga**

Penggolongan Dhamma

**4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

**5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

## **Buku-buku FREE DISTRIBUTION:**

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera\*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera\*

16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Pannavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya



31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**

51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa  
Frencky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen  
Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee  
Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu  
Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa  
Frenky
58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** oleh Susan  
Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhīro
60. **Kitab Pali:** Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui  
Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu  
Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana  
Medhankara

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277 pin bb : 26DB6BE4**

atau

**Email : insightvs@gmail.com**

\*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
  - <http://insightvidyasena.com/>
  - <https://dhammacitta.org/download/ebook.html>
  - <https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/>

